

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 2-8.09.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-02
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-02**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowany seler z marchewką 100.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> <li>Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pasta drobiowa 60.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łączące z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-03**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

<p><b>55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleśdwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>2. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p><b>smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	
--	--	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-09-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g</b> składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, <b>Seler korzeniowy 15%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Brzoskwinia 80.00g</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 pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z makreli z marchewką 80.00g</b> składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/polewica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>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:</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><b>K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, <b>K# Śmietana 12% Krasnystaw 1%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>Rw sos warzywny 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>K# pasta serowa z brokołem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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>

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

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-06**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz duszony 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berlisko bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 60.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IZZ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, <b>p#</b> Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g</b> [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:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa pomidorowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, <b>p# włoszczyzna kostka 24%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>P# Śmietanka UHT, 12% 2%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# serek wiejski 50.00g</b> [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li><b>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g</b> [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><b>P# jogurt naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]**

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-08**

**I śniadanie**

1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%**
2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g**
3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu]**
4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [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).]
5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%
6. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
7. **K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g** składniki: **Jaja gotowane IŻŻ 92%**, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: **mleko, mleko w proszku, białka mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%

**obiad**

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]
2. **P# rosół świąteczny 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, **Seler korzeniowy 4%**, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%
3. **Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g** [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól]
4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]
5. Brokuły ugotowane 200.00g
6. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%

**podwieczorek**

1. **Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g** składniki: Jabłko 45%, **Mąka pszenna typ 500 18%**, **Jaja kurze całe 18%**, Cukier 18%, **Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%**

**kolacja**

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]
2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g**
3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [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).]
4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%
5. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
6. **P# ser twarogowy chudy 50.00g**

**posiłek dodatkowy**

1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-02

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	500	683.2	145.4	503.7	142.7	1975.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2874.5	613.2	2122.2	600.1	8325.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	36.6	6.3	17	7.1	89.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	21.1	3	14.3	5	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	3	1.7	1.9	1.2	9.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	10.7	0.5	4.2	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	5.7	0.1	4.6	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	78.1	8.1	11.7	0	99.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	89.44	23.92	77.45	17.57	296.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	15.78	20.97	3.16	1.8	56.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	5.76	1.8	1.64	0.64	11.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.54
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	298.79	81.46	677.02	351.36	2131.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	1226.66	351.38	305.54	152.28	2314.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	95.48	199.99	26.28	4.85	407.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	502.66	166.82	83.05	11.34	938.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	87.34	22.33	26.24	4.32	161.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	2.69	0.43	0.71	0.27	5.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	18.11	8.26	10.46	10.35	57.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0.01	1.01	0.33	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.87	0.4	2.75	1	10.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.19	0.08	0.06	0.03	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.35	0.28	0.06	0.02	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.74	0.29	2.85	0.51	13.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	6	4.95	6.27	6.2	29.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.82	0.22	1.88	0.97	5.32	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-03

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	645.2	657.7	61.5	521.2	95.3	1981	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2760.1	260.5	2197.4	400	8342.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	38.2	0.9	22.1	5.9	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	23.9	0.3	14.1	4	56.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	5.9	0	3.6	2.4	16.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	7.5	0	3	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.3	0	3.4	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	21	0	126.9	0	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	77.35	14.31	76.71	8.77	280.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	10.6	14.13	2.43	8.77	51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	10.2	1.26	0.64	0	14.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	146.44	0	981	97.2	2475.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1768.07	0	200.56	0	2505.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	153.16	0	25.84	162	639.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	318.64	0	84.7	0	698.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	112.3	0	10.27	0	176.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	4.01	0	1.22	0	6.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	55.37	0	10.35	0	71.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.12	0	2.16	0	7.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.37	0	0.04	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.36	0	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	6.54	0	0.53	0	8.02	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	33.22	0	6.2	0	43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.4	0	2.72	0.27	6.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-04

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	757.9	536.2	35.7	535.3	101.4	1966.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3201.8	2258.5	150.9	2253.4	428.1	8292.8	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	38.4	0.7	17.7	3.9	92.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	12.4	0.1	16.7	2.2	46.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	1.9	0	3.9	0.5	12.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	5.5	0	3.3	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.2	0	4.1	1	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	83.7	0	0.2	0	94.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.39	72.57	8.56	79.19	16.54	303.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.55	14.28	5.54	4.91	0.99	51.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.95	1.36	1.43	0.32	15.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.6
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	232.58	2.16	789.54	252	2319.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1740.42	144	217.5	76.14	2719.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	79.76	6.48	32.65	2.42	389.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	486.56	17.28	54.18	5.67	862.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	109.53	5.76	18.36	2.16	180.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.6	0.43	0.53	0.13	5.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	27.96	1.62	4.93	5.17	51.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.01	0.33	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.46	0.53	2.27	0.74	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.32	0.01	0.04	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.37	0.03	0.08	0.01	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	18.22	0.65	0.33	0.25	20.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.78	0.97	2.96	3.1	31.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.64	0	2.19	0.7	5.79	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	675.6	46.5	496.1	100.6	2040.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2848.7	196.6	2093.5	424.8	8607.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	40.3	0.5	20.6	3.9	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	15	0.2	11.7	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	7.1	0	3.5	0.5	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	4	0	2.6	0.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.6	0	3.8	1	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.6	0	0.1	0	175.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	98.74	11.25	77.62	16.3	317.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.36	10.35	3.55	0.91	47.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	8.07	1.53	1.15	0.27	15.25	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	66.92
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	477.22	3.6	772.31	250.65	2904.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1153.36	0	236.84	67.5	2078.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	159.74	0	24.94	4.05	476.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	443.93	0	40.91	8.64	905.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	85.45	0	11.05	5.94	196.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.84	0	0.61	0.1	7.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	72.93	0	24.35	2.02	105.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.65	0	1.01	0.33	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	1.67	0	2.6	0.51	7.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.3	0	0.04	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.52	0	0.07	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.42	0	0.63	0.1	14.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	43.75	0	14.61	1.21	63.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.32	0.01	2.14	0.69	7.26	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-06

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	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-07

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	720.1	707.1	105	473.8	95.3	2101.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.9	2979.1	445.2	2001.9	400	8867.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30.1	46.5	1	19.8	5.9	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	17.9	0.3	9.4	4	46.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.7	0.1	2.9	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	8.1	0	1.4	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	4.7	0	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	99.2	0	0	0	110	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.13	93.53	25.38	77.73	8.77	323.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	20.73	3.37	8.77	65.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	7.39	1.83	0.54	0	12.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	NAN	1052.96	229.37	1.08	1003.2	97.2	2383.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	577.26	1227.87	426.6	135.17	0	2366.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.49	100.52	6.48	12.95	162	594.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.09	505.61	21.6	17.29	0	907.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.94	89.86	35.64	13.69	0	187.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.57	4.2	0.43	0.4	0	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.29	15.14	8.1	4.05	0	41.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.28	3.21	0.22	1.51	0	8.23	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.03	0.03	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.36	0.1	0.01	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.46	18.96	0.51	0.2	0	21.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.57	9.08	4.85	2.42	0	24.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.92	0.63	0	2.78	0.27	5.95	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	735.7	525.5	82.1	500.3	95.3	1939.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2216.8	347.6	2113.7	400	8179.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	44.1	1.9	25.2	5.9	109.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	10.5	0.9	9.9	4	44.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	67.03	16.72	77.83	8.77	282.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	9.23	8.62	3.78	8.77	44.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2000.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8436.4	0
Białko [g]	10%	NAN	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.98	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2308.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	2423.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	522.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	871.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	183.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	74.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.77	0