

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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>	1700 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 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <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 aró 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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</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>Arbuz 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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# twarożek 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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, 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
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g</b> składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# pasta rybno-jajeczna 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. 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>.]</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <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></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw 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%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</p>	<p>1. Arbuz 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <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%</p> <p>5. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>7. <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%</p>	<p>[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 (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>		
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-30</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>

<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# chłodnik z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Kefir Krasnystaw 29%</b>, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 7%</b>, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5%</li> <li>Morele 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>
---	---	---	---	---

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>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 kalafiorowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>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><b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></li> <li><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>Brzoskwinia 80.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

				zawierać <b>seler, gorczycę]</b>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-01					
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy	
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tluszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tluszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wielowocowy 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>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tluszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. <b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-26

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	346.7	542.3	49	407.8	133.1	1479	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1458.5	2284.1	207.9	1713.7	558.3	6222.7	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	45.6	0.8	17.2	6.9	90.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	10.5	0.1	12.2	5.1	37.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.2	0	2	1.2	9.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	2.5	0	4.5	0.6	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	1.5	0	5.7	1.3	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	150.8	0	0.6	0	156.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.87	73.63	11.34	61.3	15.87	210.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.89	13.4	10.26	3.79	1.75	38.1	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	15.08	0.4	8.39	2.37	32.01	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	58.33
Sód [mg]	10%	NAN	582	548.07	1.35	572.91	348.12	2052.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1572.42	175.5	416.89	210.33	2870.66	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	139.22	8.1	96.96	10.8	428.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	484.1	12.15	307.5	60.48	1169.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	105.71	2.7	85.34	21.06	285.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	3.87	0.27	3.22	0.86	10.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	113.28	11.25	8.44	10.35	247.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.77	0	1.02	0.33	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	3.03	0.1	3.44	1.18	10.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.29	0.09	0.28	0.08	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.54	0.02	0.27	0.03	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.01	0.25	4.71	1.52	24.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	67.97	6.74	5.06	6.2	94.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.61	1.52	0	1.59	0.96	5.13	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	354	615.1	46.5	492.8	95.3	1603.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1489	2593.8	196.6	2068.7	400	6748.2	0
Białko [g]	10%	NAN	18.5	27.2	0.5	21.3	5.9	73.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	13.8	0.2	16.5	4	45	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.2	0	2.4	2.4	11.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	5.4	0	6.8	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.8	0	7	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	27.2	0	58.2	0	90.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.5	98.7	11.25	69.75	8.77	237.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.19	13.02	10.35	3.32	8.77	45.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	6.7	1.53	10.17	0	23.86	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	58.86
Sód [mg]	10%	NAN	558.24	251.32	3.6	656.23	97.2	1566.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	502.83	851.99	0	497.31	0	1852.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.18	99.46	0	67.92	162	509.57	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.16	166.22	0	327.31	0	834.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	75.1	54.25	0	97.16	0	226.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	2	0	4.09	0	8.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	34.81	0	58.87	0	241.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.42	0	1.29	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	2.67	0	5.13	0	10.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.18	0	0.32	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.18	0	0.31	0	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	3.72	0	5.88	0	12.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	20.88	0	35.32	0	90.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	0.69	0.01	1.82	0.27	3.91	0

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

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	369.5	608.5	105	364.9	104.5	1552.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1555.6	2544.2	445.2	1529.3	438.9	6513.4	0
Białko [g]	10%	NAN	25	36.3	1	15.4	4.5	82.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.8	32.3	0.3	14.5	3.6	60.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	8.6	0.1	4	0.8	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.1	13.6	0	5.7	0.5	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	6.8	0	4.6	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	144.6	0	40.1	0	190.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.82	44.9	25.38	46.59	14.42	179.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.47	9.14	20.73	1.71	0.92	40.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.44	3.62	1.83	6.79	2.05	19.75	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	NAN	905.82	204.81	1.08	459.07	237.95	1808.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	439.08	690.67	426.6	444.41	134.19	2134.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	202.98	87.87	6.48	47.43	8.36	353.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.54	114.68	21.6	270.3	54.81	833.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.79	36.18	35.64	74.15	18.89	253.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.15	2.02	0.43	3.06	0.72	8.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.15	20.21	8.1	21.25	5.17	151.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.47	0	1.5	0.33	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	3.89	0.22	2.42	0.93	9.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.11	0.03	0.44	0.07	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.16	0.1	0.26	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	2.37	0.51	5.69	1.27	12.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	12.12	4.85	5.4	3.1	29.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.56	0	1.27	0.66	4.52	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	466.3	672.5	49	418	95.3	1701.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1955.5	2829.4	207.9	1756	400	7149	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	42.8	0.8	16.8	5.9	94	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	19.5	0.1	12.8	4	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	3.6	0	3.4	2.4	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	7.9	0	1.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	4.3	0	4.5	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	73.6	0	0	0	78.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.06	85.83	11.34	63.09	8.77	218.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.41	18.93	10.26	3.91	8.77	52.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.49	8.92	0.4	8.92	0	23.75	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	NAN	923.01	1129.27	1.35	1054.98	97.2	3205.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	486.73	667.41	175.5	493.33	0	1822.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.26	163.61	8.1	39.52	162	523.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	266.6	304.89	12.15	236.35	0	819.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.91	53.87	2.7	82.54	0	210.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.46	1.68	0.27	3.21	0	7.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	8.25	11.25	62.62	0	186.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.62	2.95	0.1	3.71	0	9.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.15	0.09	0.28	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.24	0.02	0.14	0	0.68	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	12.89	0.25	5.51	0	21.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	4.95	6.74	37.57	0	57.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.56	3.13	0	2.93	0.27	8.01	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	400.5	547.5	161.5	482.7	107.6	1700	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1681.8	2304.3	683.3	2026.3	453.4	7149.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	33.9	7	16.3	7.7	88.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	14.7	2.2	16.2	2.2	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	4.8	1.4	2.1	0.5	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	4.8	0	6.9	0.6	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.5	0	7.1	1.3	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	105.5	0	0	0.5	110.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.59	74.07	28.64	72.9	15.03	238.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	20.13	26.36	4.86	1.69	61.94	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	8.76	0.76	10.07	2.05	27.5	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.54
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.76
Sód [mg]	10%	NAN	2187.96	667.12	46.91	582.97	141.03	3626.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	474.58	719.44	123.75	587.12	160.1	2065.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	454.73	148.12	10.49	60.33	34.29	707.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.1	399.17	9.45	245.94	119.61	1045.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	72.26	149	3.2	89.83	21.33	335.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	4.25	0.27	3.63	0.78	11.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	149.65	31.87	2.51	16.82	5.17	206.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.96	0	1.01	0.34	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	1.47	0.17	4.85	0.93	10.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.34	0.01	0.31	0.07	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.4	0.02	0.16	0.15	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.91	2.94	0.34	5.27	1.32	12.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	6.88	1.5	10.09	3.1	57.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.07	1.85	0.13	1.61	0.39	9.06	0

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

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

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

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	394.7	619.2	141.5	477.4	133.6	1766.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1654.7	2611	597.4	2006.6	559.5	7429.5	0
Białko [g]	10%	NAN	18.9	39.4	4.5	20.9	14.8	98.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	13.6	2.9	14.2	6.7	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4	1.3	2.3	4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	4.4	0.3	5.5	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	2.4	0.3	6.4	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.1	111.7	0	0.8	0	350.7	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	46.7	88.28	24.54	71.03	3.37	233.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.95	16.33	11.52	5.12	3.37	44.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.08	7.04	0.93	9.48	0	23.54	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.54
Sód [mg]	10%	NAN	414.59	298.62	49.22	663.27	378	1803.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	554.62	1001.24	51.18	523.35	0	2130.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	199.36	106.74	88.21	112.15	0	506.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	400.65	362.5	58.47	367.52	0	1189.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	78.77	73.11	17.42	96.5	0	265.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.09	2.79	0.52	3.58	0	10.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	103.38	41.74	0	12.24	0	157.36	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.14	0.83	0	1.02	0	4.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	2.18	0.18	4.13	0	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.21	0.05	0.33	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.36	0.01	0.32	0	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.38	12.56	0.11	5.67	0	20.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.02	12.8	0	7.34	0	28.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.15	0.82	0.13	1.84	1.05	4.5	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1621.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6818.4	0
Białko [g]	10%	NAN	87.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	217.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.47	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2358.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	2194.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	534.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1006.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	264.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	201.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	61.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.89	0