

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 16-22.09.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-16
<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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-16**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# dżem truskawkowy 30.00g</b> [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P# twarożek z natką pietruszki 100.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]. Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. <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>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. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. <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]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. 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>6. <b>Rw sos warzywny 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p>	<p>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 pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></p> <p>6. <b>Rw pasta drobiowa 80.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w filet złocisty/poładwica 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>]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <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>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 pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 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 pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

**Dzień: 3 - Środa, 2024-09-18**

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>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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# 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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w polędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-19**

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%</b>, Płatki owsiane 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></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,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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# chleb pszenny kawior</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

<p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. 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>8. <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>agrest, truskawka]</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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. <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%</p>	<p>(kurkumina) ], Cukier 2%</p> <p>2. Brzoskwinia 50.00g</p>	<p><b>150.00g</b></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. <b># domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>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> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g</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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 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> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznicze z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-21

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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, 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>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</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 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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w połędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-22

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>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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# 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# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></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><b>Rw sos warzywny 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></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>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-16

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	819.6	524.1	46.5	623.5	101.4	2115.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3454.9	2213	196.6	2627.4	428.1	8920.2	0
Białko [g]	10%	NAN	35.3	41.1	0.5	36.5	3.9	117.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21	9.5	0.2	17.3	2.2	50.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	2.7	0	2.4	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	3.3	0	5.3	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.1	1.9	0	5.1	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	97.5	0	17.4	0	126.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	124.55	71	11.25	81.39	16.54	304.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.96	16.97	10.35	6.31	0.99	61.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.46	5.3	1.53	2.01	0.32	13.64	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64
Sód [mg]	10%	NAN	838.97	268.48	3.6	726.45	252	2089.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	709.35	1062.6	0	448.74	76.14	2296.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	372.61	91.17	0	117.45	2.42	583.68	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	534.61	420.75	0	320.97	5.67	1282	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.12	78	0	38.64	2.16	211.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	2.48	0	1	0.13	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.51	8.55	0	12.6	5.17	42.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.28	0	1.04	0.33	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.51	1.6	0	3.17	0.74	10.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.2	0	0.1	0.01	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.33	0	0.5	0.01	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.54	17.73	0	3.9	0.25	23.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.9	5.13	0	7.56	3.1	25.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.74	0.01	2.01	0.7	5.22	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-17

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	647.3	657.4	66.9	561.2	86.9	2020	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	369.4	8515.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	16.2	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	0	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	0	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	5.53	294.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	5.53	55.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	54	2349.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	0	600.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.15	5.87	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-18

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	802.5	615.8	136.8	571.4	108.4	2235.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3388.3	2594	575.4	2412.9	457.9	9428.7	0
Białko [g]	10%	NAN	36.6	36.1	6.3	36.6	6.1	121.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.7	4.4	12.3	2	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	6.6	2.4	4.4	0.4	21.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	4.2	0	2.8	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.1	0	3.2	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	15.3	0.3	131.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	127.52	82.47	18.85	78.7	16.42	323.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.67	20.35	18.49	5.19	1.47	72.19	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.54	0.32	10.19	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	NAN	1169.38	179.49	97.2	1111.05	140.57	2697.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	236.83	93.42	1604.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	162	96.58	19.71	758.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	221.59	48.87	996.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	21.43	3.78	129.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	0.54	0.17	5.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.05	5.17	91.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.09	0.34	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.56	0.74	6.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.39	0.09	1.62	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.35	0.28	5.52	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.42	3.1	24.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	0.49	0.27	3.08	0.39	6.74	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-19

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	724.3	648.2	97.9	505.5	86.9	2062.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2727.3	412.9	2133	369.4	8698	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.4	4.9	22.1	16.2	124.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	18.7	2.1	11.8	0	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	1.3	2.9	0	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	6.8	0.4	3.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.7	0	4.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	6.1	56.2	0	244.8	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	74.67	15.12	78.43	5.53	287.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	12.72	12.64	4.1	5.53	49.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.35	0.85	1.53	0	15.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	32.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.5
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.41
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	343.37	61.09	701.56	54	2476.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1319.94	263.08	391.53	0	2612.69	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	105.12	151.34	45.43	0	585.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	189.49	129.84	137.5	0	862.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	58.11	18.32	21.68	0	184.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.45	0.39	1.23	0	6.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	15.28	2.03	13.41	0	42.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0.01	1.79	0	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.4	0.38	2.34	0	8.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.19	0.04	0.08	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.2	0.21	0.17	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.7	0.52	3.63	0	9.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	9.17	1.22	8.04	0	25.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.95	0.16	1.94	0.15	6.19	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-20

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	753.4	573.9	139.3	607.3	114.1	2188.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3177.6	2414.9	591	2564.3	480.7	9228.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	25.4	13.3	28.6	4.7	105.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	15.9	0.3	13.1	3.4	51.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	3.8	0	2	0.8	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7.4	6.9	0	4.9	0.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	2.7	0	4.9	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	0.9	0	298.4	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.73	86.86	21.33	94.21	16.12	332.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.38	12.18	21.15	4.5	0.98	66.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.29	9.21	1.26	1.25	0.32	14.35	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.82
Sód [mg]	10%	NAN	842.16	205.04	54	675.43	241.2	2017.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	592.94	1783.47	0	280.36	76.14	2732.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.22	239.45	0	58.99	2.42	678.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.9	453.65	0	138.22	5.67	1015.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.99	113.51	0	22.77	2.16	196.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	5.15	0	0.67	0.13	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.69	67.03	0	7.27	5.17	86.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.43	0	1.03	0.33	3.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	2.17	0	2.74	0.74	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.37	0	0.06	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.79	0	0.23	0.01	1.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	4.72	0	0.56	0.25	6.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.01	31.48	0	4.36	3.1	42.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.56	0.15	1.87	0.67	5.04	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-21

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	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-22

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	726.7	611.3	98.5	477.6	86.9	2001.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	369.4	8446.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	16.2	106	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	0	40.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	0	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	5.53	312.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	5.53	56.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	54	2393.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	0	456.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.15	5.98	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2086.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8801	0
Białko [g]	10%	NAN	112.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	189	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	61.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.63	0
% energii z białka	10%	18	-	24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	18
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2409.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	2384.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	609.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1002.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	185.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	76.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	31.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.02	0