

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 23-29.09.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-09-23
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-23**

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 130.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/polędwica 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> 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 dyniowy 350.00g</b> składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Brokuły ugotowane 150.00g</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>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%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d budyń 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# 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> <li>P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w 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, 2024-09-24

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 130.00g</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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>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>]</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 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%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>Rw 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></li> <li><b>P# sos koperkowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</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>P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</b></li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-25

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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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 grysikowa na rosolo 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do 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 szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# 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 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26

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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </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 100.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>p# Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>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>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li>8. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></li> <li>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li>5. <b>P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%, p# 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>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li>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).]</li> <li>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-28

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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>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 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>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> <li><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></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, 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 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 filet złocisty/poledwica ani 40.00g [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>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>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 84%</b>, <b>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 <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>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b> tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>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>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> tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. <b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 twarogowa z koperkiem 50.00g</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), 2024-09-23

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	760.3	569.3	100.7	527.3	137.5	2095.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2397.7	424.8	2225.3	578.1	8840.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	38.2	6	23.6	6.8	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	13.2	2.7	12.6	4.9	45.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.2	1.7	2.4	1.2	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5.2	0.5	4.1	0.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3	0	4.4	1	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.3	8.1	0.6	0	100	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	79.88	13.03	80.08	16.46	321.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	16.32	12.24	4.61	1.04	49.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.2	0	0.59	0.32	14.84	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.8
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.1
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	190.16	79.66	1063.68	349.2	2845.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2447.22	230.78	183.79	76.14	3505.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	226.25	196.39	61.77	2.42	780.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	601.78	158.72	92.04	5.67	1221.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	148.57	19.63	17.03	2.16	234.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.38	0.16	0.46	0.13	6.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	98.73	1.36	4.62	5.17	211.96	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.42	0.01	1.02	0.33	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.88	0.06	2.48	0.74	9.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.45	0.05	0.04	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.63	0.26	0.16	0.01	1.58	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	17.23	0.15	0.33	0.25	19.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	59.23	0.81	2.77	3.1	73.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.52	0.22	2.95	0.97	7.11	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-24

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	727.4	571.5	46.5	539.2	77.7	1962.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	196.6	2274.2	330.4	8278.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.5	25.1	12.4	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.2	13.9	0	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	3.7	0	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	4.3	0	4.2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	1.1	0	3.5	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	233.4	0	356.3	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	76.58	11.25	78.5	7.02	292.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	10.35	2.83	7.02	51.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	1.53	0.54	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.5
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	14.5
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	3.6	1137.68	54	2680.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	878.12	0	223.72	0	1699.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	92.54	0	52.08	0	483.36	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.78	0	152.24	0	824.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.42	0	21.63	0	134.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.78	0	1.85	0	6.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.62	0	4.05	0	114.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	2.13	0	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0	1.84	0	5.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0	0.06	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0	0.35	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0	0.24	0	11.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.17	0	2.42	0	14.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	0.85	0.01	3.16	0.15	6.7	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-25

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	752.2	629.6	41.5	521.3	117.1	2062	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2653.9	175.4	2199.8	495.2	8699.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	53.8	0.3	23.8	7.9	114.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	16.4	0.3	12.4	2.1	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	4.2	0	3.1	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	5.6	0	1.4	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.7	0	3.1	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	177.7	0	0	0.5	188.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.69	68.35	10.08	78.74	16.73	297.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	15.04	9.72	2.58	1.75	51.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	3.46	1.71	0.54	0.32	8.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.58
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	343.32	0	1395.45	144.27	3035.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	981.78	0	135.13	102.05	1760.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	235.4	0	11.98	28.35	543.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	234.34	0	17.29	70.47	620.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	50.2	0	13.33	4.59	112.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.13	0	0.36	0.18	4.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	18.75	0	4.05	5.17	130.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.3	0	1.51	0.74	6.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.15	0	0.03	0.02	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.36	0	0.01	0.13	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	2.51	0	0.2	0.3	4.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.25	0	2.42	3.1	24.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.95	0	3.87	0.4	7.58	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-26

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	788.7	635	105	425.6	86.9	2041.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2671.6	445.2	1789.6	369.4	8599.7	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	39.4	1	16.7	16.2	111.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	17.1	0.3	15.3	0	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.9	0.1	2	0	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	7.3	0	6.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.1	0	5.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.7	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	86.34	25.38	55.37	5.53	286.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	15.04	20.73	4.88	5.53	62.68	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	11.43	1.83	0.57	0	18.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.59
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	262.1	1.08	480.42	54	2057.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1117.17	426.6	179.4	0	2361.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	110.5	6.48	51.73	0	452.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	367.15	21.6	113.07	0	907.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	78.46	35.64	17.54	0	217.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.81	0.43	0.49	0	6.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	58	8.1	5.38	0	173.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.18	0.22	3.4	0	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.2	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.34	0.1	0.2	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.21	0.51	0.29	0	9.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	34.8	4.85	3.22	0	50.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.72	0	1.33	0.15	5.14	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-27

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	716.3	595.5	66.9	551.4	117.1	2047.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3028	2510.3	282.5	2327.6	495.2	8643.8	0
Białko [g]	10%	NAN	39.3	34.1	0.5	19.1	7.9	101	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.1	10.8	0.5	12.4	2.1	38.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.6	0	1.8	0.5	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	4.6	0	4.6	0.5	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.6	0.1	4.7	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	56.8	0	0	0.5	70.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.59	97.73	16.33	91.29	16.73	335.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.93	26.88	13.09	3.03	1.75	71.69	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	14.71	2.7	1.2	0.32	21.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.07
Sód [mg]	10%	NAN	835.84	456.29	2.7	655.79	144.27	2094.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.35	2249.88	180.9	229.35	102.05	3396.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.67	323.69	5.4	16.47	28.35	749.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	500.45	449.88	12.15	29.23	70.47	1062.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	133.7	4.05	18.66	4.59	214.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	3.6	0.4	0.6	0.18	6.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	72.59	10.35	7.02	5.17	197.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	0.27	0	1.01	0.34	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.67	0.51	2.64	0.74	8.99	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.42	0.04	0.05	0.02	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.6	0.03	0.02	0.13	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	5.29	0.21	0.46	0.3	7.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	25.19	6.2	4.21	3.1	46.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.32	1.26	0	1.82	0.4	5.23	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-28

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	689	675.4	35.7	483.1	95.3	1978.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2837.1	150.9	2040	400	8340.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	49	0.7	20.1	5.9	105.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	23.9	0.1	10.2	4	50.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.8	0	2.4	2.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	10	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.6	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	208.9	0	0	0	219.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	69.46	8.56	77.79	8.77	281.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	26.22	5.54	2.44	8.77	57.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.89	1.36	0.54	0	11.52	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.69
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.13
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	352.37	2.16	1172.4	97.2	2665.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1797.86	144	135.17	0	2644.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	360.94	6.48	12.95	162	836.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	706.02	17.28	17.29	0	1104.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	124.63	5.76	13.69	0	191.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.7	0.43	0.4	0	7.03	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	54.36	1.62	4.05	0	162.11	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.57	0	1.01	0	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.41	0.53	1.51	0	7.93	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.37	0.01	0.03	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.87	0.03	0.01	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	18.19	0.65	0.2	0	20.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	32.62	0.97	2.42	0	43.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.97	0	3.25	0.27	6.66	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-29

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	748.7	644.6	95.7	479	133.6	2101.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3154.9	2716.9	403.8	2021.9	559.5	8857.3	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	38.9	3.2	17.8	14.8	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	14.5	2	11	6.7	54.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	4.2	0.9	2	4	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	5	0.2	3.7	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.7	0.2	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	111.7	0	0.5	0	356	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	93.98	16.4	77.47	3.37	303.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	18.33	7.61	3.95	3.37	47.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.8
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	26.01
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	NAN	894.34	306.06	32.2	665.64	378	2276.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1109.98	34.11	183.55	0	2054.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	118.22	57.42	51.1	0	550.9	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	374.22	38.97	75.1	0	1029.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	78.42	11.61	8.36	0	192.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.94	0.35	0.51	0	7.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.83	0	1.02	0	4.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.56	0.12	2.76	0	8.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.23	0.03	0.04	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.38	0.01	0.14	0	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	12.72	0.07	0.56	0	14.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.85	0.08	1.84	1.05	5.69	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2041.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8608.6	0
Białko [g]	10%	NAN	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.46	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	NAN	2522.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	2488.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	628.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	967.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	185.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	163.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.5	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.3	0