

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 9-15.09.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>brak (grupa) [właściciel: martazm]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-09				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</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# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g</b> składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</p>	<p>1. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>3. <b>Rw filec 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. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. 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>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, p# <b>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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filec złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. <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>				
--	--	--	--	--

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-10**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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 <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 połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. 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>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. <b>P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g</b> składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%</b>, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. <b>Makaron pszenny, gotowany 200.00g</b> [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. <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><b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych ]</p>	
--	--	--	------------------------------------	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-09-11

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>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 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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</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# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li>K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czarwoną, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki 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)]</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-12

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%), 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 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/polędwica 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><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><b>Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g</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>Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g</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 buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</li> <li><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% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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# twarożek z natką pietruszki 60.00g</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%</li> <li>P#w kiełbasa 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)]</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-13

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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. 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]</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# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>3. <b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 60%</b>, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. R# marchewka, gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. <b>Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, <b>k# Masło extra 5%</b>, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. 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>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. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>2. <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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. <b>P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna</b></p>	<p>1. #zupa owocowa+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 22% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>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>Truskawki 8%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier 0%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# makaron kokardki 100.00g [składniki: <b>mąka</b> makaronowa pszenna, może zawierać <b>jaja, soję</b>]</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>6. <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>7. 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, truskawką]</p>		<p>(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. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	--	--	---	--

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-15

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>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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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><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><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>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li>P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkopty 50.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> 45 %, cukier, <b>jaja</b> 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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>P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



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

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	791.2	626.4	35.7	514.2	100.6	2068.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2634.6	150.9	2169.4	424.8	8712.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	45.1	0.7	18.8	3.9	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.1	12.4	2.2	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	3.3	0	1.9	0.5	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	9.1	7.6	0	4.5	0.4	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.6	4.3	0	4.7	1	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	88.8	0	12.7	0	112.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	79.01	8.56	81.99	16.3	302.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	24.73	5.54	3.13	0.91	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	12.65	1.36	0.69	0.27	19.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.1
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	371.41	2.16	744.75	250.65	2362.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2684.37	144	181.36	67.5	3759.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	374.08	6.48	32.04	4.05	740.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	787.53	17.28	73.27	8.64	1388.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	173.34	5.76	22.44	5.94	297.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	3.61	0.43	0.67	0.1	7.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	77.34	1.62	59.86	2.02	154.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.02	0	1.81	0.33	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	4.18	0.53	2.78	0.51	12.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.49	0.01	0.04	0.01	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.82	0.03	0.07	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	20.79	0.65	2.5	0.1	25.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	46.4	0.97	2.89	1.21	59.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	1.03	0	2.06	0.69	5.9	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-10

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	629.8	662.9	111.6	498.4	95.3	1998.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	470.9	2102	400	8423	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.9	18.6	5.9	88.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.9	12.5	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	9.3	0	4	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	5.3	0.2	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	27.22	78.71	8.77	307.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	21.82	4.07	8.77	68.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	4.5	1.72	0	16.01	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	4.5	707.42	97.2	2073.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	301.5	363.62	0	2336.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	9	69.11	162	682.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	20.25	121.24	0	847.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	6.75	28.45	0	169.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.67	1.62	0	6.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	59.68	17.25	35.63	0	124.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.85	2.52	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.06	0.08	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.05	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.36	0.48	0	15.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	10.35	21.38	0	74.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-11

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	773.6	654.7	61.5	396.8	114.1	2000.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2749.6	260.5	1671.9	480.7	8432.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	42.9	0.9	21	4.7	103.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	22.5	0.3	11.3	3.4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	10.8	0	3.2	0.8	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	4.4	0	1.5	0.5	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.3	0	3.1	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	155.9	0	0.9	0	167.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	74.91	14.31	52.78	16.12	289.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	14.67	14.13	3.26	0.98	48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.77	1.26	0.54	0.32	14.61	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.05
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.51
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	313.52	0	724.5	241.2	2419.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1393.03	0	178.33	76.14	2215.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	103.33	0	55.18	2.42	455.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	220.22	0	125.29	5.67	714.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	68.55	0	17.38	2.16	135.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.62	0	0.45	0.13	4.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	42.08	0	4.05	5.17	63.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.47	0	1.03	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2	0	1.51	0.74	6.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.04	0.01	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.23	0	0.22	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.73	0	0.28	0.25	6.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	25.24	0	2.42	3.1	38.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.87	0	2.01	0.67	6.04	0

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-12

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	698.6	648	41.5	555.1	95.3	2038.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2730.9	175.4	2337.9	400	8592.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	39.3	0.3	23	5.9	98.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	14.9	0.3	16.9	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.7	0	3.9	2.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	4.2	0	4.1	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	1.3	0	4.4	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	164.1	0	0.6	0	251.2	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	93.66	10.08	77.95	8.77	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	22.16	9.72	4.13	8.77	59.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.22	1.71	0.61	0	15.88	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.03
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	385.07	0	938.21	97.2	2558.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	2362.02	0	177.87	0	3206.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	220.4	0	65.12	162	741.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	576.01	0	94.37	0	1120.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	143.27	0	17.43	0	249.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	6.13	0	0.52	0	9.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	65.43	0	6.71	0	84.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	1.02	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1.07	0	2.49	0	6.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.4	0	0.04	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.6	0	0.16	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	16.43	0	0.28	0	18.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	27.02	0	4.02	0	38.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.06	0	2.6	0.27	6.39	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	791	46.5	390.9	117.1	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	3320.2	196.6	1648.3	495.2	8452	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	40.1	0.5	13.2	7.9	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	28.2	0.2	10.1	2.1	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	9.5	0	1.6	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	9.1	0	3.7	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.9	0	4.2	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	93.3	0	0	0.5	105.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	100.43	11.25	62.13	16.73	302.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	15.42	10.35	2.53	1.75	55.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	12.93	1.53	1	0.32	18.1	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.89
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	323.01	3.6	447.51	144.27	1734.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	1457.11	0	201.85	102.05	2352.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	128.3	0	14.47	28.35	503.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	473.4	0	25.74	70.47	962.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	97.98	0	16.85	4.59	168.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.44	0	0.51	0.18	5.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.78	0	6.15	5.17	67.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.27	0	2.31	0.74	9.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.27	0	0.04	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	6.44	0	0.38	0.3	8.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.26	0	3.69	3.1	40.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.89	0.01	1.24	0.4	4.33	0

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-14

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	697.2	793.8	105	457.2	95.3	2148.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	3351.9	445.2	1933.9	400	9076.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	46.6	1	20	5.9	102.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	15.6	0.3	7.3	4	40.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.8	0.1	1.6	2.4	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	7	0	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.1	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.6	0	0.5	0	78.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	119.28	25.38	78.04	8.77	348.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	15.93	20.73	3.25	8.77	62.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	5.19	1.83	0.64	0	10.39	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.6
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	135.14	1.08	890.97	97.2	2369.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1104.49	426.6	178.37	0	2251.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	108.74	6.48	35.63	162	581.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	399.67	21.6	76.15	0	796.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	81.94	35.64	8.56	0	170.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.42	0.43	0.51	0	4.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.07	90.9	8.1	10.35	0	121.42	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.02	0	2.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.37	0.22	1.98	0	9.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.03	0.03	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.37	0.1	0.14	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	14.65	0.51	0.56	0	17.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	54.54	4.85	6.2	0	72.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.37	0	2.47	0.27	5.92	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-15

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	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	0

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2043.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8615.4	0
Białko [g]	10%	NAN	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.52	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2265.45	0
Potas [mg]	10%	NAN	2638.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	624.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	956.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	199.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	51.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.66	0