

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 21-27.10.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-10-21
<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>Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<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, 2024-10-21**

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 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/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><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 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</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>P#w filet złocisty/połędwica 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> <li><b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb 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, 2024-10-22

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, 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>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 260.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P# sos pomidorowy + 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li><b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</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, 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

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 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>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% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. 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]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa grysikowa na 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <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%</p>	<p>1. 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]</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. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P#w filet złocisty/poleńdźwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <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: 4 - Czwartek, 2024-10-24

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>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>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery 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 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>], p# <b>Ser twarogowy chudy 44%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</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, 2024-10-25

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>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# 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><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><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>Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><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>Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# 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><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

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>, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><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>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>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, 2024-10-27

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>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# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </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>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>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%</li> <li><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]</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d ciasto dyniowe 50.00g</b> składniki: Dynia 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.3	558.2	141.5	408.6	137.5	2006.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2350.6	597.4	1721.5	578.1	8462.3	100
Białko [g]	10%	100	31.9	38.8	4.5	19.7	6.8	102	103
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	12.7	2.9	12	4.9	45	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.8	1.3	2.2	1.2	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5	0.3	4.1	0.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.1	0.3	4.4	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	78.4	0	0.6	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.81	78.19	24.54	55.65	16.46	306.67	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.98	16.41	11.52	4.38	1.04	48.36	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.16	0.93	0.59	0.32	16.72	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	181.78	49.22	860.28	349.2	2603.68	129
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2576.74	51.18	183.79	76.14	3455.43	74
Wapń [mg]	10%	880	294.13	236.65	88.21	61.77	2.42	683.21	77
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	618.49	58.47	92.04	5.67	1138.33	197
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156	17.42	17.03	2.16	239.57	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.64	0.52	0.46	0.13	7.26	113
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	118.3	0	4.62	5.17	230.17	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.42	0	1.02	0.33	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.26	0.18	2.48	0.74	10.15	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.01	0.16	0.01	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.4	0.11	0.33	0.25	19.54	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	70.98	0	2.77	3.1	84.1	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.5	0.13	2.38	0.97	6.5	145

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.4	525.9	46.5	518.8	95.3	1914.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3074.4	2211.3	196.6	2190.5	400	8073	95
Białko [g]	10%	100	35.4	19.4	0.5	25.7	5.9	87	87
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	18.1	0.2	11.3	4	46.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.8	0	2.7	2.4	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.4	0	3	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.4	0	3.9	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	140.3	0	30.3	0	183.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.98	72.69	11.25	79.15	8.77	290.86	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.61	11.9	10.35	3.1	8.77	50.75	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	2.81	1.53	1.17	0	7.82	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	2000	1179.2	182.45	3.6	1070.75	97.2	2533.21	127
Potas [mg]	10%	4700	597.52	324.99	0	323.45	0	1245.98	27
Wapń [mg]	10%	880	338.73	49.41	0	28.25	162	578.41	65
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	123.22	0	102.65	0	622.71	107
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	22.69	0	26.82	0	99.68	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.25	0	1.16	0	4.88	76
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	5.8	0	10.77	0	118.83	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.88	0	1.62	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.29	0	1.86	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.05	0	0.07	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0	0.1	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	1.68	0	3.01	0	6.03	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	3.48	0	6.46	0	17.3	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.5	0.01	2.97	0.27	6.33	140

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	752.2	578.4	61.5	491.6	117.1	2001.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.4	2438.4	260.5	2075.1	495.2	8444.8	101
Białko [g]	10%	100	28.9	44.9	0.9	20.6	7.9	103.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	14.6	0.3	11.1	2.1	44.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.7	0	2.7	0.5	12.3	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.3	0	3.1	1	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123.69	68.35	14.31	77.51	16.73	300.6	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.95	15.04	14.13	2.43	1.75	55.31	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	3.46	1.26	0.54	0.32	8.3	28
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.88
Sód [mg]	10%	2000	1152.46	304.62	0	1165.05	144.27	2766.41	138
Potas [mg]	10%	4700	541.65	877.83	0	135.13	102.05	1656.68	36
Wapń [mg]	10%	880	268.21	235.4	0	11.98	28.35	543.95	61
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	234.34	0	17.29	70.47	620.96	107
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	50.2	0	13.33	4.59	112.66	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.13	0	0.36	0.18	4.13	65
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	18.75	0	4.05	5.17	130.05	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.3	0	1.51	0.74	6.03	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.15	0	0.03	0.02	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.36	0	0.01	0.13	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	2.51	0	0.2	0.3	4.41	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	11.25	0	2.42	3.1	24.03	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	0.84	0	3.23	0.4	6.91	154

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.7	635	41.5	425.6	95.3	1986.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3323.7	2671.6	175.4	1789.6	400	8360.3	99
Białko [g]	10%	100	37.7	39.4	0.3	16.7	5.9	100.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	17.1	0.3	15.3	4	58	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.9	0	2	2.4	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	6.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	5.8	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.7	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.16	86.34	10.08	55.37	8.77	274.73	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.48	15.04	9.72	4.88	8.77	54.9	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	11.43	1.71	0.57	0	18.06	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	2000	1260.1	262.1	0	480.42	97.2	2099.84	105
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1117.17	0	179.4	0	1934.71	42
Wapń [mg]	10%	880	284.05	110.5	0	51.73	162	608.3	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	367.15	0	113.07	0	886.37	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	78.46	0	17.54	0	182.3	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.81	0	0.49	0	5.86	92
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	58	0	5.38	0	165.46	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.18	0	3.4	0	9.47	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.2	0	0.04	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.34	0	0.2	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.21	0	0.29	0	8.91	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	34.8	0	3.22	0	45.27	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.72	0	1.33	0.27	5.24	117

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	654.7	595.5	66.9	551.4	117.1	1986	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2766.8	2510.3	282.5	2327.6	495.2	8382.6	100
Białko [g]	10%	100	26.8	34.1	0.5	19.1	7.9	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	10.8	0.5	12.4	2.1	37.7	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	2.6	0	1.8	0.5	9.2	42
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.6	0	4.6	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0.1	4.7	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	56.8	0	0	0.5	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.39	97.73	16.33	91.29	16.73	333.49	141
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.98	26.88	13.09	3.03	1.75	69.74	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.71	2.7	1.2	0.32	21.24	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.98
Sód [mg]	10%	2000	810.01	456.29	2.7	655.79	144.27	2069.07	104
Potas [mg]	10%	4700	573.87	2249.88	180.9	229.35	102.05	3336.07	71
Wapń [mg]	10%	880	315.19	323.69	5.4	16.47	28.35	689.11	79
Fosfor [mg]	10%	580	349.25	449.88	12.15	29.23	70.47	910.99	157
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	133.7	4.05	18.66	4.59	208.69	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.38	3.6	0.4	0.6	0.18	6.19	97
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	72.59	10.35	7.02	5.17	197.37	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.27	0	1.01	0.34	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.67	0.51	2.64	0.74	8.98	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.42	0.04	0.05	0.02	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.6	0.03	0.02	0.13	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.3	5.29	0.21	0.46	0.3	7.58	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	6.2	4.21	3.1	46.06	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	1.26	0	1.82	0.4	5.17	114

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	657.8	105	483.1	95.3	2030.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2912.3	2762.7	445.2	2040	400	8560.4	101
Białko [g]	10%	100	29.6	45.1	1	20.1	5.9	101.9	102
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	23.6	0.3	10.2	4	50.2	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	6.8	0.1	2.4	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	198.4	0	0	0	209.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.15	69.46	25.38	77.79	8.77	298.56	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.85	26.22	20.73	2.44	8.77	73.02	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.3
Sód [mg]	10%	2000	1041.13	341.77	1.08	1172.4	97.2	2653.6	133
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1728.58	426.6	135.17	0	2857.93	61
Wapń [mg]	10%	880	294.13	360.04	6.48	12.95	162	835.61	94
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	662.84	21.6	17.29	0	1065.39	184
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	118.68	35.64	13.69	0	214.98	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.63	0.43	0.4	0	6.96	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.57	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.58	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.84	0.1	0.01	0	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	16.08	0.51	0.2	0	18.24	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.94	0	3.25	0.27	6.63	147

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	153.2	479	133.6	2130.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	639.8	2021.9	559.5	8973.6	107
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	1.8	17.8	14.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.5	8.7	11	6.7	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.2	1.8	2	4	17.8	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	4.2	3.7	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	2.2	4.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	16.2	0.5	0	302.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.85	93.98	17.23	77.47	3.37	303.92	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.43	18.33	9.54	3.95	3.37	49.63	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	1.01	0.69	0	15.14	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.91
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	32.17
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	46.92
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	73.73	665.64	378	2287.12	114
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	67.03	183.55	0	2060.71	44
Wapń [mg]	10%	880	312.12	118.22	12.45	51.1	0	493.9	55
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	26.28	75.1	0	976.21	169
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	5.97	8.36	0	184.87	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.39	0.51	0	7.45	116
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	43.47	11.01	10.73	0	167.29	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.88	0.83	0.07	1.02	0	3.81	38
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	1.57	2.76	0	10.02	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.02	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.04	0.14	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.16	0.56	0	14.88	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0.48	6.44	0	28.01	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.2	1.84	1.05	5.71	127

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2007.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8465.3	100
Białko [g]	10%	100	98	98
Tłuszcz [g]	10%	66	48.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	301.26	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.39	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.18	47
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2430.42	121
Potas [mg]	10%	4700	2363.93	51
Wapń [mg]	10%	880	633.21	71
Fosfor [mg]	10%	580	888.71	153
Magnez [mg]	10%	304.5	177.53	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.1	95
Witamina A [µg]	25%	565	168.25	30
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	8.4	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.37	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.7	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.07	135