

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 7-13.10.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-07
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, 2024-10-07				
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 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%</p> <p>2. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>3. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. <b>Rw gotowany seler z marchewką 200.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. <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]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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. <b>P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g</b> [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/poleđwica 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, 2024-10-08**

<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 poleđwica 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>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. <b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator</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. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</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% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</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>			
---	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09**

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>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>1. 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%</p> <p>2. <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]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>5. K# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. 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]</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 30.00g</p> <p>4. <b>P# twarożek pomidorowy 50.00g</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%,</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w 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</p>

<p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>7. P# 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>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>6. <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 ]</p>		<p># natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], 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: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
--	---	--	---	---

**Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</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>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</p>	<p>1. <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%</p> <p>2. <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></p> <p>3. <b>Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g</b> składniki: Burak 93%, <b>Masło ekstra 5%</b>, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30%</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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 mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica 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>]</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>[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></p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></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>[składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>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 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%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><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%</li> <li>Rw marchewka, gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li><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%</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 czerwoną, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 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><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 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%</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b># domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</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, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>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>P# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><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%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><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%</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>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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%), 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>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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <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. <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>7. <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. <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>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></p> <p>5. 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%</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. <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)]</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. 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>]</p> <p>4. 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>]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-07

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	605.1	41.5	514.2	100.6	2052.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2542.8	175.4	2169.4	424.8	8645.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	44.7	0.3	18.8	3.9	101.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.6	0.3	12.4	2.2	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.7	0	1.9	0.5	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	9.1	8.2	0	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	102.1	0	12.7	0	125.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	73.76	10.08	81.99	16.3	299.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	19.72	9.72	3.13	0.91	50.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	14.04	1.71	0.69	0.27	21.1	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.73
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	326.13	0	744.75	250.65	2315.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2595.26	0	181.36	67.5	3526.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	249.36	0	32.04	4.05	609.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	701.65	0	73.27	8.64	1285.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.62	0	22.44	5.94	279.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.19	0	0.67	0.1	7.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	43.51	0	59.86	2.02	118.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.41	0	1.81	0.33	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	4.5	0	2.78	0.51	12.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.48	0	0.04	0.01	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0	0.07	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	22.36	0	2.5	0.1	26.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	26.1	0	2.89	1.21	38.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.9	0	2.06	0.69	5.78	0

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-08

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	702.6	111.6	483.5	95.3	2022.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2963.4	470.9	2041.2	400	8537.4	0
Białko [g]	10%	NAN	26	34.8	0.9	21.2	5.9	89	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	17	0.9	10.4	4	43.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	6	0	2.4	2.4	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5.3	0	3	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.6	0.2	3.9	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.9	0	30.3	0	174.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	103.73	27.22	76.63	8.77	323.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	19.72	21.82	2.83	8.77	74.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	2.65	4.5	1.17	0	10.63	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.02
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	186.7	4.5	674.75	97.2	2020.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	492.15	301.5	323.45	0	1665.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	190.22	9	28.25	162	678.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	414.91	20.25	102.65	0	822.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	41.7	6.75	26.82	0	120.53	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2.66	0.67	1.16	0	5.83	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.22	69.98	17.25	10.77	0	110.22	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.94	0	1.62	0	3.65	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	1.59	0.85	1.86	0	6.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.17	0.06	0.07	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.65	0.05	0.1	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	3.16	0.36	3.01	0	7.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	2.07	10.35	6.46	0	26.22	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.51	0.01	1.87	0.27	5.05	0

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-09

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	746.7	589	61.5	478	114.1	1989.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3153.4	2475.4	260.5	2017.6	480.7	8387.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	35.7	0.9	17.9	4.7	88.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	18.4	0.3	10.9	3.4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	9.7	0	1.9	0.8	17.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	3.3	0	3.7	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	1.3	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.27	74.91	14.31	77.15	16.12	307.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.52	14.67	14.13	3.96	0.98	57.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.77	1.26	0.58	0.32	14.66	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.95
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.62
Sód [mg]	10%	NAN	1151.38	250.4	0	662.98	241.2	2305.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1427.57	0	175.68	76.14	2221.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	107.83	0	53.47	2.42	431.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	436.15	0	79.58	5.67	820.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	98.27	0	16.41	2.16	161.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.98	0	0.44	0.13	5.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	42.08	0	4.52	5.17	63.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.21	0	2.32	0.74	7.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.28	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.36	0	0.13	0.01	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	15.3	0	0.3	0.25	17.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	25.24	0	2.71	3.1	38.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	0.69	0	1.84	0.67	5.76	0

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

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	714.3	648	41.5	487.6	95.3	1986.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.4	2730.9	175.4	2060.9	400	8381.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	39.3	0.3	15.7	5.9	93.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	14.9	0.3	8.3	4	43	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	7.7	0	1.8	2.4	18.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.68	93.66	10.08	88.72	8.77	314.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.56	22.16	9.72	4.21	8.77	59.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	NAN	1161.82	385.07	0	755.26	97.2	2399.37	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	220.4	0	35.33	162	701.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.22	1.06	0	2.09	0.27	5.99	0

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-11

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	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), 2024-10-12

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	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	NAN	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.57	0.4	0	1.02	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	0

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-13

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	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	2005.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8455.8	0
Białko [g]	10%	NAN	94.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.34	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2189.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	2582.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	597.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	965.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	197.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	90.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.36	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.47	0