

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 25.11-1.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-11-25
<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 bogatobiałkowa (9) (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: 66 - 75; 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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-25**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</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>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 100.00g</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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rw płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%</b>, Banan 22%, Płatki jaglane 13%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Rw pasta drobiowa 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 4%</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 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, bfonnik <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, gorczyce</b>]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-26**

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%</b>, <b>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,</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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa</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>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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

<p>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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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>]</p> <p>8. 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>56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>P# sos pomidorowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. 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>6. <b>P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g</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>	
---	---	--	--	--

## Dzień: 3 - Środa, 2024-11-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><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# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, 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>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>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><b>P# sos koperkowy z kawałkami kurczaka 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, Woda wodociągowa 30%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%</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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</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> </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 filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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 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. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. 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]</p> <p>2. <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%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 160.00g</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>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>K# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 filet złocisty/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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>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>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-29</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</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 jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></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>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-30</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>

<p><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%), 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>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. <b>P# twarożek z natką pietruszki 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%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</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. <b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	---	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-01

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>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>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe 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>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>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 50.00g</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>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-25

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	543.9	624.4	224.1	599.3	142.7	2134.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2301.7	2635.1	948	2518.5	600.1	9003.6	106
Białko [g]	10%	110	30.7	35.8	9	21.9	7.1	104.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	12.7	3.3	21.9	5	50.5	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.2	1.6	2.5	1.2	9.6	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.7	0.5	7	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.4	0	6.1	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	77.3	7.3	23.4	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.44	94.22	39.9	79.81	17.57	320.95	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.56	14.08	16.9	4.23	1.8	53.59	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	5.32	0.83	2.75	0.64	11.41	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.98
Sód [mg]	10%	2000	741.07	197.55	67.69	714.6	351.36	2072.29	104
Potas [mg]	10%	4700	321.6	1173.91	400.1	475.94	152.28	2523.85	54
Wapń [mg]	10%	900	124.21	116.19	179.02	40.59	4.85	464.88	53
Fosfor [mg]	10%	580	282.92	483.24	152.11	148.8	11.34	1078.43	186
Magnez [mg]	10%	304.5	25.27	81.8	33.75	39.14	4.32	184.29	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.14	2.91	0.34	1.05	0.27	5.72	89
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	39.85	4.89	16.87	10.35	82.47	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0.01	1.01	0.33	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	2.31	3.14	0.15	3.99	1	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.24	0.06	0.09	0.03	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.39	0.28	0.12	0.02	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	14.92	0.36	5.5	0.51	22.4	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	23.91	2.93	10.12	6.2	49.48	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	0.54	0.18	1.98	0.97	5.18	116

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-26

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	645.2	623.8	61.5	562.8	86.9	1980.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2626.9	260.5	2370.5	369.4	8351.6	98
Białko [g]	10%	110	28.7	34.2	0.9	24.5	16.2	104.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	16.4	0.3	16.5	0	47	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.2	0	4	0	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.3	0	3.6	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.8	0	3.8	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.9	0	105.7	0	202.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.93	88.72	14.31	79.71	5.53	291.22	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.06	8.99	14.13	4.13	5.53	47.84	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	7.93	1.26	1.63	0	13.03	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	14.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.58
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	261.99	0	1058.8	54	2625.73	132
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1102.77	0	342.82	0	1982.64	41
Wapń [mg]	10%	900	298.77	119.99	0	56.35	0	475.12	52
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	363.91	0	97.97	0	756.66	131
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	86.65	0	18.37	0	158.7	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.56	0	1.47	0	6.35	100
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	28.07	0	36.67	0	70.71	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.73	0	2.82	0	7.49	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.27	0	0.07	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.36	0	0.21	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	11.58	0	0.74	0	13.28	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	16.84	0	22	0	42.42	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.72	0	2.94	0.15	6.56	146

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-27

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	757.9	683.9	66.9	517.2	101.4	2127.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2877.3	282.5	2188.5	428.1	8978.4	106
Białko [g]	10%	110	31.6	45	0.5	32.7	3.9	113.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	19.9	0.5	7.6	2.2	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	2.6	0	1.8	0.5	11.2	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9.7	0	1.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.4	0.1	3.1	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.8	0	1.8	0	106.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.39	85.58	16.33	79.76	16.54	324.62	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.55	17.18	13.09	5.04	0.99	61.86	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.11	2.7	0.54	0.32	15.39	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.79
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	224.79	2.7	913.95	252	2436.83	122
Potas [mg]	10%	4700	541.65	2104.45	180.9	221.53	76.14	3124.68	68
Wapń [mg]	10%	900	268.21	109.87	5.4	98.38	2.42	484.3	54
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	546.07	12.15	233.29	5.67	1096.04	189
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	129.62	4.05	21.43	2.16	201.79	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.45	0.4	0.54	0.13	6.98	110
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.43	10.35	4.05	5.17	70.08	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.04	0.33	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.63	0.51	1.51	0.74	8.88	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.04	0.05	0.01	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.43	0.01	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	20.85	0.21	0.37	0.25	23.09	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.06	6.2	2.42	3.1	42.05	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.62	0	2.53	0.7	6.09	135

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	606.5	46.5	496.1	100.6	1971.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2555.5	196.6	2093.5	424.8	8314	98
Białko [g]	10%	110	32.4	50	0.5	20.6	3.9	107.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16	13.2	0.2	11.7	2.2	43.4	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.6	0	3.5	0.5	15.8	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	2.6	0.4	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.4	0	3.8	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	158.5	0	0.1	0	169	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.94	77.74	11.25	77.62	16.3	296.87	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.34	23.21	10.35	3.55	0.91	52.38	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	11.87	1.53	1.15	0.27	19.06	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.17
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	371.68	3.6	772.31	250.65	2798.57	141
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2063.09	0	236.84	67.5	2988.28	63
Wapń [mg]	10%	900	287.29	370.95	0	24.94	4.05	687.24	76
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	783.98	0	40.91	8.64	1245.6	214
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	147.54	0	11.05	5.94	258.38	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.93	0	0.61	0.1	7.16	113
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.04	0	24.35	2.02	108.19	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.3	0	1.01	0.33	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.77	0	2.6	0.51	8.3	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.04	0.01	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.84	0	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	20.64	0	0.63	0.1	22.48	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.62	0	14.61	1.21	64.91	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.03	0.01	2.14	0.69	6.99	156

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	704.2	571.2	107.4	570.7	116.4	2070.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2978.5	2399.1	454.3	2412.4	491.9	8736.5	104
Białko [g]	10%	110	39.4	25.5	3	30	7.9	106	96
Tłuszcz [g]	10%	66	10.6	18.8	1.8	10.1	2.1	43.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.1	0.5	1.7	0.4	8.8	41
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.5	0	1.5	0.5	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.5	0	3.3	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.3	0	0	0.5	28.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.86	79.95	19.87	90.51	16.49	320.69	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.31	11.68	13.15	10.63	1.66	64.46	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	10.08	0.23	1.45	0.27	14.45	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.82
Sód [mg]	10%	2000	832.33	151.41	40.32	825.35	142.92	1992.34	100
Potas [mg]	10%	4700	634.08	1728.91	0	285.81	93.42	2742.23	58
Wapń [mg]	10%	900	382.42	110.81	21.6	17.49	29.97	562.3	61
Fosfor [mg]	10%	580	509.63	325.99	0	41.06	73.44	950.13	164
Magnez [mg]	10%	304.5	62.26	120.3	0	19.51	8.36	210.45	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	4.19	0	1.11	0.16	7	109
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	83.3	0	31.99	2.02	125.81	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.29	0	1.01	0.34	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.18	0	2.46	0.51	9.11	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.49	0	0.1	0.02	0.82	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.39	0	0.08	0.13	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	6.06	0	1.17	0.15	8.54	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	49.98	0	19.19	1.21	75.48	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.42	0.11	2.29	0.39	4.98	110

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-30

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	720.1	719.6	105	562.9	95.3	2203.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2375	400	9287.4	110
Białko [g]	10%	110	30.1	39	1	29.7	5.9	105.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.7	0.3	13.9	4	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	0.1	5.6	2.4	15.3	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.13	97.44	25.38	79.98	8.77	329.72	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.71	16.41	20.73	5.62	8.77	67.27	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.52
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1255.2	97.2	2721.66	137
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	900	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	67
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	3.48	0.27	6.8	151

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-01

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	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	110	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2065.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8713.7	103
Białko [g]	10%	110	107.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	46.9	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.3	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	310.58	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.06	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.58	48
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2392.16	120
Potas [mg]	10%	4700	2535.95	54
Wapń [mg]	10%	900	559.97	62
Fosfor [mg]	10%	580	983.49	170
Magnez [mg]	10%	304.5	193.99	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.56	103
Witamina A [µg]	25%	565	93.42	17
Witamina D [µg]	10%	10	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	8.83	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.15	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.54	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.98	133