

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 18-24.11.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-11-18
<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 ubogoenergetyczna (8) (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>	1700 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 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>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem dyniowy 350.00g</b> składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Ogórek kwaszony 9%, <b>k# kajzerka 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</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 graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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 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, E407, E415, bionnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>7. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. <b>P# sos pomidorowy z fasolą po meksykańsku 315.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 19%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 16%, Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b></p>	<p>1. 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%).]</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 1%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. <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>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 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. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoścyczna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoścyczna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</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. Pomidor 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 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, 2024-11-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b></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,</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</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 graham 130.00g</b></p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <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>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# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa hiszpanka z ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Passata S 23%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, Ciecierzycza w puszcze 9%, Szpinak mrożony 3%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 17%</b>, # <b>Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu</p> <p>sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	---	--	--	--

## Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 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>]</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 żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 75%</b>, p# <b>Kajzerka, bułka pszenna 15%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze cafe 10%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</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><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <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>6. P# serek wiejski 60.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>7. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>6. <b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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>6. 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. <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>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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>6. 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>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. <b>P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Cynamon mielony 0%</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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko</b>, <b>śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	346.7	629.1	22.3	407.8	133.1	1539.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1458.5	2640.4	94.4	1713.7	558.3	6465.5	90
Białko [g]	10%	106	19.7	41.9	0.2	17.2	6.9	86.1	82
Tłuszcz [g]	10%	56	9.7	20.8	0	12.2	5.1	48.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	5.6	0	2	1.2	11.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.7	0	4.5	0.6	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3.3	0	5.7	1.3	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	22	0	0.6	0	27.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	47.87	75.59	5.54	61.3	15.87	206.19	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.89	14.17	4.55	3.79	1.75	33.16	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.75	14.39	0.94	8.39	2.37	31.86	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.24
Sód [mg]	10%	2000	582	318.74	0.49	572.91	348.12	1822.27	91
Potas [mg]	10%	4700	495.51	1331.58	93.55	416.89	210.33	2547.88	54
Wapń [mg]	10%	900	173.01	209.79	14.85	96.96	10.8	505.42	56
Fosfor [mg]	10%	580	305.04	274.89	8.91	307.5	60.48	956.82	165
Magnez [mg]	10%	304.5	70.61	83.7	8.41	85.34	21.06	269.13	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.14	3.49	0.14	3.22	0.86	9.88	155
Witamina A [μg]	25%	565	104.28	95.93	12.7	8.44	10.35	231.71	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.02	0.33	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	2.49	4.39	0.07	3.44	1.18	11.6	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.24	0.04	0.28	0.08	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.42	0.01	0.27	0.03	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	4.02	0.09	4.71	1.52	13.59	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	57.55	7.62	5.06	6.2	85.02	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.61	0.88	0	1.59	0.96	4.55	101

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	354	695.7	46.5	447.3	95.3	1638.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1489	2923	196.6	1882.8	400	6891.6	97
Białko [g]	10%	106	18.5	25.5	0.5	14.9	5.9	65.5	62
Tłuszcz [g]	10%	56	10.3	23.4	0.2	9.8	4	47.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	4.7	0	1.8	2.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	9.6	0	2.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	5.1	0	4.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	27.2	0	38	0	70.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.5	100.33	11.25	80.74	8.77	250.6	140
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.19	18.02	10.35	4.46	8.77	51.81	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.45	9.43	1.53	11.97	0	28.39	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.96
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	60.33
Sód [mg]	10%	2000	558.24	437.05	3.6	736.81	97.2	1832.92	92
Potas [mg]	10%	4700	502.83	894.92	0	731.69	0	2129.44	46
Wapń [mg]	10%	900	180.18	105.55	0	66.91	162	514.66	57
Fosfor [mg]	10%	580	341.16	172.46	0	330.82	0	844.45	146
Magnez [mg]	10%	304.5	75.1	55.01	0	113.74	0	243.87	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	2.17	0	4.41	0	8.97	140
Witamina A [μg]	25%	565	147.81	34.85	0	65.93	0	248.61	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.42	0	1.19	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	3.11	4.35	0	3.72	0	11.2	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.18	0	0.37	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.2	0	0.26	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	3.99	0	6.65	0	13.61	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.69	20.91	0	39.12	0	94.73	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.55	1.21	0.01	2.04	0.27	4.58	101

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	369.5	608.5	105	364.9	104.5	1552.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1555.6	2544.2	445.2	1529.3	438.9	6513.4	91
Białko [g]	10%	106	25	36.3	1	15.4	4.5	82.4	78
Tłuszcz [g]	10%	56	9.8	32.3	0.3	14.5	3.6	60.6	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	8.6	0.1	4	0.8	16.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	13.6	0	5.7	0.5	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	6.8	0	4.6	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	144.6	0	40.1	0	190.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	47.82	44.9	25.38	46.59	14.42	179.12	100
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.47	9.14	20.73	1.71	0.92	40.99	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	3.62	1.83	6.79	2.05	19.75	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	2000	905.82	204.81	1.08	459.07	237.95	1808.74	90
Potas [mg]	10%	4700	439.08	690.67	426.6	444.41	134.19	2134.96	45
Wapń [mg]	10%	900	202.98	87.87	6.48	47.43	8.36	353.14	40
Fosfor [mg]	10%	580	372.54	114.68	21.6	270.3	54.81	833.94	144
Magnez [mg]	10%	304.5	88.79	36.18	35.64	74.15	18.89	253.67	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.15	2.02	0.43	3.06	0.72	8.41	132
Witamina A [μg]	25%	565	97.15	20.21	8.1	21.25	5.17	151.89	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.47	0	1.5	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.07	3.89	0.22	2.42	0.93	9.55	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.11	0.03	0.44	0.07	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.16	0.1	0.26	0.02	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	2.37	0.51	5.69	1.27	12.79	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.29	12.12	4.85	5.4	3.1	29.79	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.56	0	1.27	0.66	4.52	100

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	466.3	592.5	67.3	440.4	95.3	1662	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1955.5	2489.3	284.8	1847	400	6976.8	98
Białko [g]	10%	106	27.5	40.8	0.7	15.3	5.9	90.3	86
Tłuszcz [g]	10%	56	18.9	19.1	0.2	15.9	4	58.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	3.6	0	2.4	2.4	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	7.9	0	2.6	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	4.3	0.1	4.6	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	73.6	0	63.4	0	141.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.06	69.07	16.84	63.84	8.77	207.6	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.41	20.69	11.58	5.07	8.77	56.54	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.49	9.93	2.45	10.02	0	27.91	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.19
Sód [mg]	10%	2000	923.01	1248.1	2.34	603.69	97.2	2874.35	143
Potas [mg]	10%	4700	486.73	659.17	138.06	664.56	0	1948.53	41
Wapń [mg]	10%	900	150.26	167.68	14.04	69.45	162	563.44	64
Fosfor [mg]	10%	580	266.6	306.41	17.55	297.26	0	887.83	153
Magnez [mg]	10%	304.5	70.91	55.92	9.36	94.7	0	230.9	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.46	1.8	0.35	4.08	0	8.7	136
Witamina A [μg]	25%	565	104.28	20.82	5.16	85.78	0	216.05	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.31	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	2.62	3.19	0.36	4.2	0	10.39	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.16	0.01	0.32	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.26	0.04	0.27	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	12.89	0.09	5.8	0	21.46	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	12.49	3.1	51.46	0	75.63	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	3.46	0	1.67	0.27	7.18	159

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	400.5	501.6	66.9	482.7	107.6	1559.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1681.8	2113.1	282.5	2026.3	453.4	6557.4	92
Białko [g]	10%	106	23.8	29.8	0.5	16.3	7.7	78.3	74
Tłuszcz [g]	10%	56	14	11.8	0.5	16.2	2.2	44.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	3	0	2.1	0.5	11.1	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	4.7	0	6.9	0.6	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	2.7	0.1	7.1	1.3	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	55.6	0	0	0.5	60.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	47.59	72.83	16.33	72.9	15.03	224.7	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.88	10.54	13.09	4.86	1.69	39.08	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.85	7.98	2.7	10.07	2.05	28.66	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	2187.96	664.04	2.7	582.97	141.03	3578.71	178
Potas [mg]	10%	4700	474.58	700.78	180.9	587.12	160.1	2103.5	44
Wapń [mg]	10%	900	454.73	68.6	5.4	60.33	34.29	623.35	71
Fosfor [mg]	10%	580	271.1	402.99	12.15	245.94	119.61	1051.8	181
Magnez [mg]	10%	304.5	72.26	147.66	4.05	89.83	21.33	335.15	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.51	3.2	0.4	3.63	0.78	10.54	164
Witamina A [μg]	25%	565	149.65	27.33	10.35	16.82	5.17	209.33	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.93	0	1.01	0.34	3.31	32
witamina E [mg]	30%	9	3.2	1.38	0.51	4.85	0.93	10.89	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.35	0.04	0.31	0.07	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.31	0.03	0.16	0.15	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	4.38	0.21	5.27	1.32	14.12	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.79	4.15	6.2	10.09	3.1	59.36	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.07	1.84	0	1.61	0.39	8.94	199

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	368.2	732.8	105	344.4	95.3	1645.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1547.3	3082.8	445.2	1447.4	400	6922.8	97
Białko [g]	10%	106	18.4	47.1	1	16	5.9	88.6	83
Tłuszcz [g]	10%	56	11.9	22.7	0.3	10.3	4	49.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	4.3	0.1	2.4	2.4	13.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.2	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	5.1	0	4.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	156.4	0	0	0	161	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.62	88.43	25.38	50.23	8.77	222.45	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.43	22.77	20.73	3.43	8.77	65.15	184
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.75	6.9	1.83	6.88	0	21.38	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.02
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.29
Sód [mg]	10%	2000	700.53	824.94	1.08	958.38	97.2	2582.14	129
Potas [mg]	10%	4700	469.59	1483.98	426.6	364.67	0	2744.86	59
Wapń [mg]	10%	900	147.09	336.72	6.48	37.25	162	689.55	76
Fosfor [mg]	10%	580	240.24	644.25	21.6	188.11	0	1094.21	188
Magnez [mg]	10%	304.5	68.18	130.3	35.64	66.16	0	300.29	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	2.86	0.43	2.52	0	7.91	124
Witamina A [μg]	25%	565	104.28	56.6	8.1	57	0	225.98	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.38	0	1.01	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.92	0.22	3.15	0	9.8	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.33	0.03	0.21	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.77	0.1	0.12	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	15.75	0.51	4.15	0	23.59	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	29.86	4.85	34.19	0	77.49	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	2.29	0	2.66	0.27	6.45	143

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	394.7	619.2	141.5	374.7	149.8	1680.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1654.7	2611	597.4	1572.5	625	7060.9	98
Białko [g]	10%	106	18.9	39.4	4.5	17.3	10.8	91	85
Tłuszcz [g]	10%	56	16	13.6	2.9	13.4	9.4	55.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4	1.3	2.2	6.4	18.9	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.4	0.3	5.3	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	2.4	0.3	5.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.1	111.7	0	0.8	0	350.7	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	46.7	88.28	24.54	49.43	5.4	214.37	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.95	16.33	11.52	4.99	5.4	46.21	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.08	7.04	0.93	6.6	0	20.66	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.89
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.14
Sód [mg]	10%	2000	414.59	298.62	49.22	465.27	54	1281.72	64
Potas [mg]	10%	4700	554.62	1001.24	51.18	426.6	0	2033.64	43
Wapń [mg]	10%	900	199.36	106.74	88.21	102.25	0	496.56	55
Fosfor [mg]	10%	580	400.65	362.5	58.47	285.62	0	1107.25	191
Magnez [mg]	10%	304.5	78.77	73.11	17.42	68.6	0	237.91	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.09	2.79	0.52	2.59	0	10	157
Witamina A [μg]	25%	565	103.38	41.74	0	12.24	0	157.36	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.83	0	1.02	0	4.01	39
witamina E [mg]	30%	9	2.53	2.18	0.18	3.82	0	8.72	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.21	0.05	0.24	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.36	0.01	0.29	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	12.56	0.11	3.98	0	19.03	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.02	12.8	0	7.34	0	28.18	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.82	0.13	1.29	0.15	3.2	72

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1611.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6769.8	95
Białko [g]	10%	106	83.2	79
Tłuszcz [g]	10%	56	52.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	215	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	47.56	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.52	85
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2254.41	112
Potas [mg]	10%	4700	2234.69	47
Wapń [mg]	10%	900	535.16	60
Fosfor [mg]	10%	580	968.05	167
Magnez [mg]	10%	304.5	267.27	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.2	144
Witamina A [μg]	25%	565	205.85	36
Witamina D [μg]	10%	10	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.88	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.31	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.63	125