

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 4-10.11.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	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)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-04				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# 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]</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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa krem dyniowy 350.00g</b> składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%</b>, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</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>P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber</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>Papryka czerwona 30.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica 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,</li> </ol>

<p>Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P# w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</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>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>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>
--	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-05

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>Bułki grahamki 55.00g</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>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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 20.00g</b></li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa gotąbkowa ( z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%</b>, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</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 słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>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>]</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# surówka z kapusty białej 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li>K# 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# sos pietruszkowy 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</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# twarożek pomidorowy 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</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>Ogórek 30.00g</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-07

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# 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]</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 30.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g</b> składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z buraków gotowanych 200.00g</b> składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g</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>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 16%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-08

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>Bułki grahamki 55.00g</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>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 50%</b>, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Chrzan tarty Motyl 2%</b></li> <li><b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</li> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 100.00g</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li>P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z <b>makreli</b> 60% (<b>ryba</b> Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, <b>seler</b>, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb 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>Ogórek 30.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-09**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</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>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># domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></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>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p>	<p>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></p>	<p>1. <b>P# chleb graham 130.00g</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) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>4. 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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-10**

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Płatki owsiane</p>	<p>1. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. <b>Ciasto murzynek 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 23%</b>, <b>Jaja kurze całe 23%</b>, Cukier 18%, <b>Masło ekstra 18%</b>,</p>	<p>1. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p><b>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 słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>Rw jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 95%</b>, <b>Masło ekstra 3%</b>, Szczypiorek 2%</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>8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Mąka pszenna typ 550 3%</b>, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>woda]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p>	
---	---	---	--	--



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-04

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	456.7	493.4	66.9	405.2	95.2	1517.6	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2070.4	282.5	1697.9	400.6	6373.8	90
Białko [g]	10%	106	21.4	38.6	0.5	11.1	3.8	75.6	72
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	17.6	0.5	16.4	2.4	49.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.4	0	3.1	0.5	10.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.6	0	4.9	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.8	0.1	5.7	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	93	0	0	0	103.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	49.45	16.33	56.92	15.52	207.22	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	14.88	13.09	3.11	1.42	46.13	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	9.12	2.7	7.54	2.26	29.2	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.69
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	2000	759.39	710.69	2.7	599.23	247.41	2319.43	116
Potas [mg]	10%	4700	707.79	1308	180.9	383.51	126.9	2707.11	58
Wapń [mg]	10%	900	307	153.92	5.4	51.47	9.45	527.26	59
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	477.95	12.15	206.65	57.51	1223.49	211
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	86.93	4.05	73.81	19.71	296.45	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.62	0.4	2.8	0.75	10.15	159
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	19.79	10.35	10.23	32.4	87.1	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0.33	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	2.54	4.09	0.51	3.48	1.28	11.92	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.26	0.04	0.23	0.06	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.45	0.03	0.12	0.04	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	17.52	0.21	3.73	1.42	25.53	222
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	11.87	6.2	5.45	19.43	51.57	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	1.97	0	1.66	0.68	5.79	128

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-05

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	463.9	629.5	67.3	347.1	95.3	1603.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1952.9	2640.4	284.8	1458.1	400	6736.4	94
Białko [g]	10%	106	24.9	18.7	0.7	17.2	5.9	67.6	65
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	26.3	0.2	10.5	4	53.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	4.6	0	2.4	2.4	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	13	0	3.4	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.7	0.1	5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	119	0	30.3	0	160.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.57	81.47	16.84	49.62	8.77	223.3	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.9	40.99	11.58	4.41	8.77	79.67	224
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.67	4.24	2.45	7.83	0	21.21	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	2000	625.47	388.06	2.34	463.88	97.2	1576.96	78
Potas [mg]	10%	4700	675.12	295.14	138.06	623.6	0	1731.93	36
Wapń [mg]	10%	900	317.98	83.15	14.04	49.85	162	627.03	70
Fosfor [mg]	10%	580	514.22	315.29	17.55	272.57	0	1119.64	193
Magnez [mg]	10%	304.5	114.01	107.31	9.36	79.29	0	309.97	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.32	2.87	0.35	3.42	0	9.97	156
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	74.81	5.16	69.34	0	158.92	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.63	0	1.62	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	2.59	4.05	0.36	3.88	0	10.9	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.25	0.01	0.27	0	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.27	0.04	0.21	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	2.39	0.09	7.3	0	12.43	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.75	4.97	3.1	41.6	0	55.44	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	1.07	0	1.28	0.27	3.94	88

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-06

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	559.4	487	46.5	334.5	103.2	1530.8	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2351	2047.5	196.6	1404.5	433.2	6433.1	91
Białko [g]	10%	106	31.1	35.1	0.5	14	4.5	85.4	80
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	15.2	0.2	10.9	3.6	48.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	5	0	1.8	0.8	15	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.6	0	4	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	2.5	0	5.3	1.3	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	160.4	0	0.5	0	171.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.89	55.64	11.25	48.47	14.1	201.36	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.8	13.4	10.35	3.92	0.57	43.05	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	6.8	1.53	6.97	1.86	25.16	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.68
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	10%	2000	2341.59	573.51	3.6	452.56	236.07	3607.33	181
Potas [mg]	10%	4700	673.5	1222.91	0	421.38	91.8	2409.6	51
Wapń [mg]	10%	900	594.55	153.02	0	80.02	9.99	837.59	93
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	425.38	0	245	55.35	1134.48	195
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	88.7	0	67.98	18.89	282.49	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.74	0	2.74	0.64	8.67	136
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	51.52	0	13.97	1.79	127.89	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.8	0	1.02	0.33	3.2	31
witamina E [mg]	30%	9	3.24	3.15	0	3.47	0.7	10.57	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.26	0	0.24	0.06	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.43	0	0.23	0.02	1.17	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	13.95	0	4.01	1.06	23.54	204
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.91	0	8.38	1.07	76.73	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	1.59	0.01	1.25	0.65	9.01	200

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	494.4	540.3	66.9	405.3	95.3	1602.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2080.2	2264.9	282.5	1705.9	400	6733.6	95
Białko [g]	10%	106	25.5	35.6	0.5	14.1	5.9	81.8	78
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	21.4	0.5	8.7	4	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.3	0	1.8	2.4	13.6	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	0	2.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.4	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.3	0	53.4	0	85.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.77	55.99	16.33	73.13	8.77	223	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.48	17.98	13.09	3.79	8.77	58.13	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	9.67	2.7	11.26	0	30.21	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	56.76
Sód [mg]	10%	2000	731.49	523.71	2.7	664.99	97.2	2020.1	101
Potas [mg]	10%	4700	724.44	1339.66	180.9	798.54	0	3043.55	65
Wapń [mg]	10%	900	293.95	105.21	5.4	76.82	162	643.39	73
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	268.88	12.15	310.56	0	1062.62	183
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	78.25	4.05	106.45	0	300.7	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	3.77	0.4	4.29	0	11.67	182
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	27.48	10.35	25.68	0	76.87	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	2.87	3.63	0.51	2.76	0	9.78	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.18	0.04	0.34	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.51	0.03	0.24	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	6.55	0.21	5.7	0	15.4	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	16.49	6.2	14.79	0	45.5	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	1.45	0	1.84	0.27	5.05	112

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	274.1	778.8	112.7	409.3	106.2	1681.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1149.4	3263.4	473.4	1713.2	447.7	7047.4	99
Białko [g]	10%	106	11.9	37.6	6.7	12.2	7.7	76.3	72
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	30.7	4.2	18.1	2.2	65.7	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	5	2.4	4	0.4	14	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	14.8	0	4.2	0.6	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	8	0.1	5.4	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	80.1	0	0	0.5	82.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	35.47	96.13	12.46	53.06	14.71	211.86	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.34	14.45	11.29	4.99	1.34	39.43	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.82	16.5	1.08	7.47	1.86	31.73	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.15
Sód [mg]	10%	2000	298.23	365.11	104.4	591.45	139.14	1498.34	75
Potas [mg]	10%	4700	411.14	1284.25	253.8	452.06	117.72	2518.98	54
Wapń [mg]	10%	900	89.17	128.96	170.1	44.21	35.9	468.35	52
Fosfor [mg]	10%	580	199.17	488.88	18.9	192.2	120.15	1019.3	175
Magnez [mg]	10%	304.5	46.76	141.92	7.2	68.65	21.33	285.86	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.87	3.9	0.45	2.59	0.7	9.52	149
Witamina A [μg]	25%	565	63.16	33.4	17.25	12.56	1.79	128.18	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.44	0	1.01	0.34	3.82	37
witamina E [mg]	30%	9	4.03	5.96	0.85	3.55	0.71	15.12	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.46	0.05	0.24	0.07	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.26	0.03	0.1	0.15	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.1	7.65	0.85	4	1.11	16.73	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.89	20.04	10.35	7.54	1.07	76.91	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.82	1.01	0.29	1.64	0.38	3.74	84

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	459.5	502.4	162.2	398.5	95.3	1618.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	2116.2	684.1	1679.3	400	6813	96
Białko [g]	10%	106	20.9	37.4	5.7	22	5.9	92.1	87
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	13.1	3.5	7.9	4	41.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.1	1.5	1.7	2.4	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.8	0.4	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	3	0.5	4.5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	73	0	0.9	0	118.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	61.43	27.72	64.12	8.77	231.75	131
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	4.65	13.48	5.3	8.77	45.98	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	5.81	2	8.92	0	24.61	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	10%	2000	392.81	144.5	53.19	803.58	97.2	1491.29	75
Potas [mg]	10%	4700	748.59	989.03	245.96	536.57	0	2520.17	53
Wapń [mg]	10%	900	302.49	87.5	98.82	83.69	162	734.51	82
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	449.78	86.94	344.35	0	1354.15	234
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	113.73	38.07	86.95	0	353.01	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.34	0.88	3.34	0	9.43	148
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	153.4	3.37	62.62	0	230.83	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.51	2.85	0.34	3.71	0	9.42	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.34	0.08	0.3	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.3	0.06	0.35	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	17.33	0.36	5.59	0	29.14	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	23.76	2.02	37.57	0	70.21	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.09	0.4	0.14	2.23	0.27	3.72	83

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	560.5	554.8	151.7	329.7	95.3	1692.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2351.8	2324.9	634.8	1385.8	400	7097.5	100
Białko [g]	10%	106	27.3	32.5	2.8	14.9	5.9	83.7	80
Tłuszcz [g]	10%	56	21.8	24	8	9.3	4	67.3	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.6	4.7	4.9	2.1	2.4	21.8	141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.5	9.3	2.2	1.8	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.5	5	0.2	4.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	56.7	0	0	415.7	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.92	55.1	17.12	50	8.77	197.94	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.07	7.9	8.59	3.16	8.77	42.5	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.62	6.15	0.24	7.29	0	20.31	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.11
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	2000	481.81	128.37	17.48	887.58	97.2	1612.44	80
Potas [mg]	10%	4700	843.4	626.67	28.03	368.68	0	1866.8	40
Wapń [mg]	10%	900	336.31	107.4	16.6	40.33	162	662.65	73
Fosfor [mg]	10%	580	647.08	168.92	29.06	187.21	0	1032.28	178
Magnez [mg]	10%	304.5	122.69	47.83	3.98	66.25	0	240.76	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.1	2.5	0.35	2.71	0	10.67	166
Witamina A [µg]	25%	565	208.22	27.34	23.03	58.87	0	317.47	56
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0.67	0.23	1.01	0	4.43	44
witamina E [mg]	30%	9	3.43	3.62	0.24	3.25	0	10.55	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.15	0.01	0.22	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.23	0.05	0.14	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	4.03	0.1	4.16	0	11.28	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	16.4	0	35.32	0	60.09	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.33	0.35	0.04	2.46	0.27	4.03	89

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1606.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6747.8	95
Białko [g]	10%	106	80.4	76
Tłuszcz [g]	10%	56	53.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	213.77	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	50.7	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	26.06	87
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2017.98	101
Potas [mg]	10%	4700	2399.73	51
Wapń [mg]	10%	900	642.97	72
Fosfor [mg]	10%	580	1135.14	196
Magnez [mg]	10%	304.5	295.61	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.01	157
Witamina A [µg]	25%	565	161.04	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.4	33
witamina E [mg]	30%	9	11.18	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.15	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.35	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.04	112