

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-23
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>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>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>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><b>P#d budyń 200.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%</b>, <b>#budyń śmietankowy Winiary 8%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. <b>Rw dorsz gotowany 130.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 77%</b>, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>5. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>Rw galaretka z rybą 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, <b>Dorsz mrożony 30%</b>, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>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%</li> <li>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białko <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>8. <b>Jaja gotowane iżż 25.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>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%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. <b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>7. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> <li>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 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# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, <b>Kasza orkiszowa S 9%</b>, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>San petitti biszkoty 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna 45 %</b>, cukier, <b>jaja 27 %</b>, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </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, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>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%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></li> <li>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</li> <li>5. <b>Jaja gotowane w koszulce 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <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>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# serek wiejski 60.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IZZ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/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>]</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, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [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>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.3	570.2	100.7	527.3	137.5	2096.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	424.8	2225.3	578.1	8840	105
Białko [g]	10%	100	31.9	38.3	6	23.6	6.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	16	2.7	12.6	4.9	48.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.4	1.7	2.4	1.2	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.3	0.5	4.1	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	8.1	0.6	0	94.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.81	74.28	13.03	80.08	16.46	315.68	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.98	15.19	12.24	4.61	1.04	48.07	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	167.79	79.66	1063.68	349.2	2823.51	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2588.22	230.78	183.79	76.14	3646.5	78
Wapń [mg]	10%	900	294.13	237.97	196.39	61.77	2.42	792.71	88
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	617.71	158.72	92.04	5.67	1237.8	214
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156.39	19.63	17.03	2.16	242.18	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.74	0.16	0.46	0.13	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	119.34	1.36	4.62	5.17	232.57	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.01	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.06	2.48	0.74	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.26	0.16	0.01	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.38	0.15	0.33	0.25	19.57	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	71.6	0.81	2.77	3.1	85.54	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.22	2.95	0.97	7.05	156

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	745.7	413.2	270.4	447.3	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	1740	1140.1	1891.9	400	8324.9	99
Białko [g]	10%	100	32.8	25.7	9.6	20.3	5.9	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	8.8	5.9	6.8	4	38	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	1.3	2.6	1.4	2.4	12.1	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	14.3	0	0	0	26.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.91	62.86	46.21	76.63	8.77	321.41	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.9	17.62	22.47	2.83	8.77	77.61	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	2000	941.6	242.46	88.65	650.05	97.2	2019.96	101
Potas [mg]	10%	4700	597.52	1612.51	409.95	199.93	0	2819.92	60
Wapń [mg]	10%	900	338.73	119.04	164.7	24.2	162	808.68	90
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	227.63	144.9	26.92	0	796.28	137
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	90.57	63.45	18.72	0	222.91	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.11	1.46	0.68	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.27	0.14	0.04	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0.11	0.03	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	4.87	0.6	0.39	0	7.21	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.67	0.24	1.8	0.27	5.04	111

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.9	610.7	82.1	472.3	95.3	2004.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	1991.3	400	8451	101
Białko [g]	10%	100	31	41.9	1.9	16.3	5.9	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	56	17.9	15.1	0.9	11.9	4	50	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	3.8	0.2	2.3	2.4	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.93	79.84	16.72	75.9	8.77	297.18	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.07	14.39	10.12	4.6	8.77	51.97	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	261.51	36.06	844.4	97.2	2417.08	121
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	43
Wapń [mg]	10%	900	276.76	261.2	6.19	47.14	162	753.31	84
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	92
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.72	0.1	2.34	0.27	6.04	134

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	775.3	619.2	102.3	408.2	95.3	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2606.8	432.5	1725.8	400	8432.3	100
Białko [g]	10%	100	35.6	37.1	2.4	18.7	5.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	56	20.8	15.6	1.8	7	4	49.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7	2.3	0.3	1.6	2.4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.49	87.49	19.17	67.78	8.77	296.7	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.45	14.11	9.71	3	8.77	51.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	2000	1278.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2487.88	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	44
Wapń [mg]	10%	900	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.71	0.13	2.24	0.27	6.21	138

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	799.8	508.6	89.2	564.6	117.1	2079.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	2139.1	376.7	2379.1	495.2	8772.8	103
Białko [g]	10%	100	36	18.5	0.7	18	7.9	81.2	82
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	12.4	0.7	15.7	2.1	43.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	135.1	0	0	0.5	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	136.77	87.75	21.78	88.63	16.73	351.67	135
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.04	26.31	17.46	4.82	1.75	76.39	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.88
Sód [mg]	10%	2000	1024.48	382.8	3.6	674.59	144.27	2229.76	111
Potas [mg]	10%	4700	599.79	2256.58	241.2	283.37	102.05	3483.01	74
Wapń [mg]	10%	900	341.11	331.2	7.2	27.84	28.35	735.71	82
Fosfor [mg]	10%	580	414.05	480.1	16.2	31.38	70.47	1012.21	174
Magnez [mg]	10%	304.5	50.11	132.73	5.4	21.52	4.59	214.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.89	0.54	0.73	0.18	6.8	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.71	0.04	0.04	0.13	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	5.14	0.28	0.55	0.3	7.64	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.06	0.01	1.87	0.4	5.57	123

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	900	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	90
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	95.3	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	400	8578	102
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	3.2	17.8	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	14.5	2	11	4	49.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	4.2	0.9	2	2.4	15.3	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.85	93.98	16.4	77.47	8.77	308.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.43	18.33	7.61	3.95	8.77	53.1	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	97.2	1964.78	98
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	900	312.12	118.22	57.42	51.1	162	700.86	78
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.27	4.91	109

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8581.6	102
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	56	47.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	312.87	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	61.68	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2390.96	119
Potas [mg]	10%	4700	2700.55	58
Wapń [mg]	10%	900	745.09	83
Fosfor [mg]	10%	580	949.37	164
Magnez [mg]	10%	304.5	201.84	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.69	105
Witamina A [μg]	25%	565	173.3	31
Witamina D [μg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.9	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.64	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.97	132