

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2024-12-09
<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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%</b>

Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. <b>P# twarożek z natką pietruszki 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. <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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 8%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Bułka tarta 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw sos warzywny 150.00g</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%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p> <p>6. 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>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica 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>8. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. <b>Rw gotowany seler z marchewką 150.00g</b> składniki: Marchew 75%, <b>Seler korzeniowy 19%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. <b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
<b>Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11</b>				
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 <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poleśdźwica ani 50.00g [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>P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# 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>P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>P# sos warzywny z indykiem 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, 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 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 poleśdźwica sopočka aro 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> <li>P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 20.00g</b></li> </ol>
---	--	---	---	--

## Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w filet złocisty/poładwica 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>P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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, hydrolyzaty białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz</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>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li># udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> <li>Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</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>Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b># domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

smaku E621, substancja  
konserwująca: azotyn sodu, może  
zawierać **seler, gorczycę]**

8. **Kawa zbożowa z mlekiem,  
bez cukru 200.00g** składniki:  
Woda wodociągowa 88%, **Mleko  
spożywcze 1.5% tłuszczu  
10%**, Kawa zbożowa naturalna  
do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> <li><b>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# 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>Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 80%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b></li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta z dorsza biała 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz z rusztu IŻŻ 58%</b>, <b>p# Ser twarogowy półtłusty 25%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 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 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: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></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, 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# 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>P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</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> </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 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>P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w połędwica sopočka aro 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# 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><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li><b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw sos warzywny 50.00g</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>Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 44%</b>, Cukier 18%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%</b>, <b>Masło ekstra 11%</b>, <b>Żółtka jaja kurzego 5%</b>, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</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>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>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>	<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), 2024-12-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.9	632.4	61.5	469.8	114.1	2041.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2652.1	260.5	1987	480.7	8602.9	102
Białko [g]	10%	100	30.6	27.4	0.9	22	4.7	85.7	86
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	26.1	0.3	7.6	3.4	55.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	8.1	0	1.7	0.8	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	12.1	0	1.5	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	3.4	0	3.1	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	61.8	0	0.5	0	73.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123	74.76	14.31	78.56	16.12	306.77	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.59	18.58	14.13	3.19	0.98	62.49	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	5.95	1.26	0.54	0.32	12.49	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	2000	819.79	257.68	0	1046.52	241.2	2365.2	118
Potas [mg]	10%	4700	680.86	821.9	0	161.05	76.14	1739.97	36
Wapń [mg]	10%	900	337.19	118.04	0	37.9	2.42	495.57	54
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	255.35	0	82.09	5.67	826.34	142
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	53.57	0	15.76	2.16	161.89	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.78	0	0.41	0.13	6.05	95
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	17.29	0	4.05	5.17	41.26	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.77	0	1.02	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.25	0	1.51	0.74	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.54	0	0.04	0.01	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.35	0	0.14	0.01	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	5.46	0	0.25	0.25	7.46	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	10.37	0	2.42	3.1	24.75	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.71	0	2.9	0.67	5.91	131

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	637.8	66.9	561.2	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2683.7	282.5	2366.1	400	8468.9	100
Białko [g]	10%	100	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	56	11	18.6	0.5	15	4	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	4.9	0	2.2	2.4	13.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.5	0	5.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.6	0.1	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.1	0	18.1	0	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.1	88.02	16.33	85.44	8.77	302.67	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.14	16.51	13.09	3.73	8.77	58.26	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.62	2.7	0.87	0	13.39	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.68
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	349.1	2.7	792.58	97.2	2372	119
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1018.7	180.9	218.45	0	1991.93	43
Wapń [mg]	10%	900	335.71	185.74	5.4	37.39	162	726.25	81
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	382.17	12.15	91.32	0	884.04	153
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	73.89	4.05	18.78	0	153.59	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.28	0.4	0.86	0	4.92	77
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	12.7	10.35	90.07	0	119.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.94	0.51	3.79	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.21	0.04	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.42	0.03	0.1	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	10.32	0.21	3.79	0	15.37	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	7.62	6.2	6.87	0	24.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.96	0	2.2	0.27	5.93	131

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	555.6	105	483.2	108.4	2041	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	445.2	2040.6	457.9	8622.6	101
Białko [g]	10%	100	28.5	31.3	1	22.2	6.1	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	144.47	80.18	25.38	75.47	16.42	341.94	132
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.85	8.21	20.73	2.42	1.47	59.7	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.79
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.23	1.08	1093.05	140.57	2696.37	135
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	44
Wapń [mg]	10%	900	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	119
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	81
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102								
Białko [g]	10%	100	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	84								
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	98								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	81								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110								
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	118								
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	108								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	45								
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61								
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64								
Sód [mg]	10%	2000	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	100								
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	60								
Wapń [mg]	10%	900	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	68								
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	167								
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	66								
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	115								
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	15								
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44								
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	65								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	146								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	64								
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	65								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	110								

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	100	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	900	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	726.7	574.1	153.5	477.6	95.3	2027.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2424.3	645.8	2016.7	400	8553.8	102
Białko [g]	10%	100	28	40.3	2.8	19	5.9	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.7	5.3	10.1	4	43.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	3.1	2.4	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	1.5	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0.2	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	38.9	0	0	284.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	120.64	88	23.82	77.77	8.77	319.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.62	12.6	8.74	2.55	8.77	56.3	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.45	0.64	0	14.53	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	34.86	1095.75	97.2	2410.94	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	36.69	152.41	0	2014.36	43
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	17.04	8.74	162	604.94	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	34.39	11.35	0	971.18	168
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	3.49	5.77	0	192.52	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0.4	0.41	0	7.14	112
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	30.5	54.14	10.35	0	100.77	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.83	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0.2	1.98	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0.04	0.02	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0.18	0.51	0	16.76	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0.03	6.2	0	28.01	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.09	3.04	0.27	6.02	134



## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8495.9	101
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	47.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	309.47	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	58.52	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.99	46
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2444.02	122
Potas [mg]	10%	4700	2220.01	47
Wapń [mg]	10%	900	572.93	64
Fosfor [mg]	10%	580	841.83	145
Magnez [mg]	10%	304.5	176.43	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.26	98
Witamina A [µg]	25%	565	73.65	13
Witamina D [µg]	10%	10	3.38	34
witamina E [mg]	30%	9	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.61	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.1	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	135