

## Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 13-19.01.2025 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-01-13
<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 (2) (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: 51 - 65; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-13**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li>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).]</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 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. <b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 150.00g składniki: Banan 100%</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>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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>], Cukinia 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>4. 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, 2025-01-14

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>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]</p> <p>2. <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%</p> <p>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]</p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

**Dzień: 3 - Środa, 2025-01-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <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 <b>pszenna</b>, 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><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>Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li><li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li><li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li><li><b>Twarożek - gzik 130.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtłusty 70%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li><li>Ogórek kwaszony 100.00g</li><li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>#bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 250.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li><li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li><li><b>P# ser twarogowy chudy 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, 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><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li><li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li><li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li><li>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-16

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>4. <b>P#o kluski półfrancuskie 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>5. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>K# pasta serowa z brokułem 60.00g</b> składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) - substancja konserwująca. ], Brokuły 37%, <b>k# Ser twarogowy chudy 12%</b> [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku, białka mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></p>				
<b>Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-17</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>
<b>Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-18</b>				
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>podwieczorek</b>	<b>kolacja</b>	<b>posiłek dodatkowy</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki:</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b></li> </ol>

<p><b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# twarożek z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. <b>P# sos koperkowy lekki 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

## Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-13

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	571.2	563.7	131.3	555.7	142.7	1964.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2380.7	556.6	2347	600.1	8301.9	99
Białko [g]	10%	100	24.1	37.6	1.3	20.2	7.1	90.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	11.2	0.4	10.6	5	34.9	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.3	0.1	2.6	1.2	8.2	39
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	4.2	0	1.4	0.5	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	2.3	0	3.1	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.8	0	0	0	79.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.52	79.16	31.72	96.22	17.57	327.21	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	11.7	25.92	6.37	1.8	61.11	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	2.5	2.29	2.93	0.64	10.23	34
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.34
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.21
Sód [mg]	10%	2000	844.66	206.55	1.35	909.03	351.36	2312.96	115
Potas [mg]	10%	4700	278.4	765.53	533.25	335.77	152.28	2065.24	43
Wapń [mg]	10%	880	81.01	66.51	8.1	50.17	4.85	210.66	25
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	349.25	27	41.08	11.34	603.6	104
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	56.2	44.55	27.11	4.32	153.41	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.42	0.54	0.74	0.27	4.03	62
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	5.42	10.12	8.68	10.35	45.07	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.01	0.33	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	1.31	0.28	1.73	1	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.16	0.04	0.07	0.03	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.27	0.12	0.04	0.02	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	13.36	0.63	0.5	0.51	16.04	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	3.25	6.07	5.2	6.2	27.04	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.57	0	2.52	0.97	5.78	129

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-14

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	645.2	574.7	61.5	621.1	95.3	1997.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2419.9	260.5	2616.6	400	8421	100
Białko [g]	10%	100	28.7	31.6	0.9	34	5.9	101.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	12.5	0.3	18.4	4	49	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	2.5	0	6.8	2.4	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.9	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.2	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.5	0	0	0	96	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	102.93	90.84	14.31	80.08	8.77	296.95	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.06	15.36	14.13	5.85	8.77	59.18	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	14.01	1.26	0.64	0	18.12	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	330.53	0	1380.15	97.2	3058.81	154
Potas [mg]	10%	4700	537.04	2264.95	0	152.41	0	2954.41	62
Wapń [mg]	10%	880	298.77	140.68	0	8.74	162	610.2	69
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	547.13	0	11.35	0	853.25	147
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	142.69	0	5.77	0	202.13	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	4.28	0	0.41	0	6.02	95
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	59.52	0	10.35	0	75.83	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.18	0	1.98	0	7.1	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.45	0	0.03	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0	0.02	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	15.4	0	0.51	0	16.86	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	35.71	0	6.2	0	45.5	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.91	0	3.83	0.27	7.64	169

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-15

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	793.5	486.8	218.1	455.7	101.4	2055.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3348.9	2057.3	924.5	1927.3	428.1	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	29.1	30.5	5.9	20.2	3.9	89.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	8	1.6	7.2	2.2	36.5	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.8	0.2	1.6	0.5	11.2	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	2	0	1.5	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	0.5	0	3.1	1	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	29.1	0	0.5	0	146.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	132.19	74.77	45.67	77.55	16.54	346.74	147
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.26	9.99	10.39	3.09	0.99	39.73	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	3.46	1.51	0.54	0.32	9.54	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.1
Sód [mg]	10%	2000	964.67	798.55	3.64	888.12	252	2906.99	145
Potas [mg]	10%	4700	751.59	400.96	85.1	161.05	76.14	1474.85	32
Wapń [mg]	10%	880	318	147.93	10.96	37.9	2.42	517.22	58
Fosfor [mg]	10%	580	397.39	267.38	10.8	82.09	5.67	763.34	132
Magnez [mg]	10%	304.5	58.77	60.68	6.61	15.76	2.16	144	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	1.23	0.3	0.41	0.13	4.6	72
Witamina A [μg]	25%	565	38.48	15.69	3.18	4.05	5.17	66.58	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.36	0	1.02	0.33	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.78	0.14	0.22	1.51	0.74	6.41	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.07	0.01	0.04	0.01	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.41	0.02	0.14	0.01	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	1.98	0.06	0.25	0.25	4.18	36
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.08	3.56	1.9	2.42	3.1	34.09	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	2.21	0.01	2.46	0.7	7.26	161

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	632.4	46.5	496.1	100.6	1997.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2664	196.6	2093.5	424.8	8422.5	100
Białko [g]	10%	100	32.4	44.8	0.5	20.6	3.9	102.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	16	15.1	0.2	11.7	2.2	45.4	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	8	0	3.5	0.5	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.9	0	2.6	0.4	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.4	0	3.8	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	165.1	0	0.1	0	175.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.94	83.88	11.25	77.62	16.3	303.01	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	22.43	10.35	3.55	0.91	51.59	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.54	1.53	1.15	0.27	16.72	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.71
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	345.47	3.6	772.31	250.65	2772.36	139
Potas [mg]	10%	4700	620.85	1782.67	0	236.84	67.5	2707.86	57
Wapń [mg]	10%	880	287.29	363.51	0	24.94	4.05	679.8	77
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	681.8	0	40.91	8.64	1143.43	197
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	126.98	0	11.05	5.94	237.83	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.55	0	0.61	0.1	6.78	107
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	53.96	0	24.35	2.02	86.11	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.07	0	2.6	0.51	7.61	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.38	0	0.04	0.01	0.74	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.79	0	0.07	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	16.39	0	0.63	0.1	18.23	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	32.38	0	14.61	1.21	51.67	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	0.95	0.01	2.14	0.69	6.93	154

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-17

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	660.2	585	107.4	483.8	116.4	1953.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2457.2	454.3	2042.9	491.9	8238.4	97
Białko [g]	10%	100	30.5	26.4	3	13.8	7.9	81.8	82
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	18.9	1.8	10.1	2.1	43.4	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.1	0.5	1.7	0.4	8.7	40
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	1.5	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0	3.3	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0	0.5	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.29	82.89	19.87	84.97	16.49	316.52	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.92	13.2	13.15	5.09	1.66	59.05	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	11.39	0.23	1.45	0.27	15.76	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.89
Sód [mg]	10%	2000	813.88	170.62	40.32	771.35	142.92	1939.11	98
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1860.54	0	285.81	93.42	2830.65	61
Wapń [mg]	10%	880	339.22	125.52	21.6	17.49	29.97	533.81	60
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	344.44	0	41.06	73.44	860.58	148
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	127.77	0	19.51	8.36	213.87	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.48	0	1.11	0.16	7.21	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	100.91	0	31.99	2.02	143.42	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.4	0	2.46	0.51	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.52	0	0.1	0.02	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.43	0	0.08	0.13	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	6.29	0	1.17	0.15	8.69	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	60.54	0	19.19	1.21	86.05	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.47	0.11	2.14	0.39	4.84	107

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	719.6	105	473.8	95.3	2114.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2001.9	400	8914.3	106
Białko [g]	10%	100	30.1	39	1	19.8	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.7	0.3	9.4	4	50.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	0.1	2.9	2.4	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.13	97.44	25.38	77.73	8.77	327.47	139
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.71	16.41	20.73	3.37	8.77	65.02	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1003.2	97.2	2469.66	124
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	880	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	68
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	2.78	0.27	6.17	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	110
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	880	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	73
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2008	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8472.7	101
Białko [g]	10%	100	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	43.4	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	315.42	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.38	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.16	47
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	64
Sód [mg]	10%	2000	2508.22	126
Potas [mg]	10%	4700	2346.14	50
Wapń [mg]	10%	880	542.53	61
Fosfor [mg]	10%	580	854.54	147
Magnez [mg]	10%	304.5	185.08	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.91	93
Witamina A [μg]	25%	565	87.67	16
Witamina D [μg]	10%	10	3	30
witamina E [mg]	30%	9	7.79	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.47	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	50.26	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.27	139