

## Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 20-26.01.2025 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-01-20
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-20				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze siodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem,</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Por 3%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Słonecznik nasiona 10%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</li> </ol>

<p><b>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 poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></p>	<p><b>orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka <b>jaja</b> kurzego) – substancja konserwująca. ], Ogórek kwaszony 9%, <b>k# kajzerka 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. <b>P# twarówek pomidorowy 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica 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>E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
--	--	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li>2. <b>P# chleb graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 60.00g</b></li> <li>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>4. <b>P# sos pieczarkowy z ciecierzycą 255.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 24%, Woda wodociągowa 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 20%</b>, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%</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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li>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).]</li> <li>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li>5. <b>Rw galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, <b># Majonez Dekoracyjny Winiary 7%</b> [składniki: Olej rzepakowy, żółtko <b>jaja</b> 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, <b>gorczyca</b>, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser mozzarella light 20.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</li> <li><b>Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], 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>K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki owsiane 5%</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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# sałatka jarzynowa 100.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 14%</b>, <b>Seler korzeniowy 14%</b>, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-23

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w 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, hydrolyzат białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li>Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, <b>Jaja gotowane IZZ 17%</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 graham 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</li> <li>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: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 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>

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-24**

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 graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# sos pieczarkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Jaja gotowane w koszulce 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 31%</b>, Mandarynki 19%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-25**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# jogurt z nasionami 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, <b>Płatki</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 graham 130.00g</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>

<p>graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</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, 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>]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, <b>Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. <b>Kasza bulgur ugotowana 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza bulgur 30%</b></p> <p>6. <b>K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p><b>owsiane 5%</b></p>	<p>[składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
---	---	--------------------------	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>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%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g</b> składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 5%</b>, Cynamon mielony 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 graham 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678	681.5	136.6	484.2	133.1	2113.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2858	2859.3	571.5	2036.6	558.3	8884	106
Białko [g]	10%	100	32.2	37.7	6.4	23.2	6.9	106.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	24.5	6.7	13.4	5.1	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	5.7	1.8	2.4	1.2	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.3	0.9	4.6	0.6	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.5	2.8	5.9	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	21.6	0	0.6	0	33.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.33	84.03	13.13	72.46	15.87	298.83	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15	13.58	4.91	4.11	1.75	39.37	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	13.21	1.16	9.54	2.37	39.69	133
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.94
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.02
Sód [mg]	10%	2000	1031.19	809.4	52.56	1048.11	348.12	3289.39	164
Potas [mg]	10%	4700	905.07	650.87	105.48	455.59	210.33	2327.35	49
Wapń [mg]	10%	900	335.8	72.22	103.05	100.92	10.8	622.8	68
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	168.84	109.53	340.26	60.48	1311.95	226
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	47.26	43.92	96.5	21.06	372.52	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.38	0.72	3.62	0.86	12.12	190
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	12.13	0	8.44	10.35	136.15	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.93	2.07	3.57	1.18	13.04	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.24	0.14	0.32	0.08	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.19	0.03	0.28	0.03	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	2.97	0.66	5.38	1.52	18.25	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.28	0	5.06	6.2	27.69	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	2.24	0.14	2.91	0.96	8.22	182

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	829.5	651.8	114.4	374.7	133.6	2104.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2746.2	482	1570.8	559.5	8853.2	106
Białko [g]	10%	100	45.5	26.8	4.5	16	14.8	107.8	109
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	17.4	2.9	14	6.7	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.2	1.1	1.8	4	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0.4	1.8	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	3.5	0.5	4.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	96.3	0	13	0	121	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.35	99.36	18.14	50.23	3.37	297.47	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.08	10.76	5.39	4.18	3.37	40.81	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	4.89	1.6	8.39	0	29.32	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.45
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.35
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	555.77	39.92	470.04	378	3962.36	199
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	667.19	92.34	602.46	0	2384.05	51
Wapń [mg]	10%	900	682.26	62.51	74.88	62.84	0	882.5	98
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	228.47	79.56	265.45	0	1395.92	241
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	45.55	23.76	83.58	0	344.45	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	2.39	0.75	3.26	0	12.38	193
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	13.06	1.38	82.03	0	245.23	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.29	0	1.01	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	4.26	2.42	0.32	3.7	0	10.72	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.13	0.07	0.26	0	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.38	0.03	0.22	0	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	4.62	0.17	7.08	0	19.58	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	7.83	0.82	49.21	0	93.14	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.54	0.11	1.3	1.05	9.9	220

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.3	505.7	217.9	455.9	95.3	1952.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2854.6	2124.8	909.4	1918.7	400	8207.6	98
Białko [g]	10%	100	30.1	30.6	10.5	17	5.9	94.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	16.7	12.7	10.6	4	58.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.5	3.3	2	2.4	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	7.4	2.4	2.4	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.4	5.2	4.7	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	85	0	36.2	0	131.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.86	61.92	16.01	78.64	8.77	279.22	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.27	7.76	7.36	3.46	8.77	42.64	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	7.62	1.6	11.44	0	33.76	112
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.15
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.61
Sód [mg]	10%	2000	1127.67	139.56	80.22	955.43	97.2	2400.09	120
Potas [mg]	10%	4700	796.8	823.4	187.88	692.54	0	2500.63	54
Wapń [mg]	10%	900	313.93	97.48	150.86	71.98	162	796.26	89
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	121.41	227.07	328.06	0	1247.3	215
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	45.21	99.73	111.67	0	433.71	143
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.19	2.2	4.18	0	13	202
Witamina A [µg]	25%	565	98.1	23.71	0	17.27	0	139.09	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.18	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.68	4.33	2.86	0	12.73	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.14	0.16	0.36	0	1.22	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.18	0.06	0.23	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	2.47	0.88	6.06	0	16.72	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	14.23	0	9.94	0	29.03	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.38	0.22	2.65	0.27	6	133

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	526.4	81	412.6	95.3	1904.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2215.1	339.3	1739	400	8009.9	95
Białko [g]	10%	100	39.2	36.2	5.5	23.8	5.9	110.7	111
Tłuszcz [g]	10%	66	23	15.3	3.8	8.2	4	54.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.2	1.7	1.8	2.4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.1	0.7	1.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.1	0.1	4.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	63.4	0.9	0	151.7	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.45	64.15	6.34	65.13	8.77	256.86	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.09	13.77	5.64	5.41	8.77	49.71	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	6.39	0.54	8.92	0	28.61	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.14
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	222.32	77.62	961.83	97.2	2679.7	134
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1302.65	150.97	536.53	0	2912.16	62
Wapń [mg]	10%	900	317.8	98.33	93.59	82.72	162	754.47	83
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	401.38	46.12	344.35	0	1425.78	245
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	86.24	5.84	86.59	0	346.88	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.87	0.63	3.3	0	12.22	191
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	78.55	8.62	62.62	0	255.03	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0.3	1.03	0	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.47	0.51	3.71	0	11.29	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.28	0.03	0.3	0	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.39	0.11	0.35	0	1.39	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	14.96	0.43	5.59	0	27.33	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	47.13	5.17	37.57	0	99.01	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.61	0.21	2.67	0.27	6.69	147

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.7	426	217.6	523.8	107.6	2066.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3327.4	1788.5	916.8	2200	453.4	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	34.8	21	8.1	17.7	7.7	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	23.8	15.9	5.1	16.5	2.2	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.4	1.7	2.1	0.5	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.6	1.1	7	0.6	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	2.3	1.2	7.3	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.93	51.74	36.45	81.54	15.03	301.71	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	10.06	7.09	4.91	1.69	40.2	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.04	4.47	3.39	11.22	2.05	36.18	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.14
Sód [mg]	10%	2000	2442.05	679.71	50.96	662.17	141.03	3975.93	199
Potas [mg]	10%	4700	950.54	530.13	207.73	625.82	160.1	2474.34	51
Wapń [mg]	10%	900	642.64	80.16	111.37	64.29	34.29	932.76	103
Fosfor [mg]	10%	580	663.39	273.07	187.22	278.7	119.61	1522.01	262
Magnez [mg]	10%	304.5	179.19	34.27	58.72	100.99	21.33	394.52	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.02	2.86	1.72	4.03	0.78	15.43	241
Witamina A [μg]	25%	565	152.05	6.93	6.49	16.82	5.17	187.48	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.98	0	1.01	0.34	4.38	43
witamina E [mg]	30%	9	5.37	1.47	0.62	4.98	0.93	13.39	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.11	0.19	0.35	0.07	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.56	0.06	0.17	0.15	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.86	3.32	0.39	5.95	1.32	17.85	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	4.15	3.89	10.09	3.1	58.49	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	1.88	0.14	1.83	0.39	9.93	222

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	690.6	706.4	145.2	406	95.3	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	2971.1	606.3	1707.9	400	8594.8	102
Białko [g]	10%	100	30	41.3	7	18.2	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	22.3	8.5	10.8	4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.1	1.6	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5	3.4	4.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.7	0	0	0	151	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.86	88.43	10.67	63.19	8.77	285.94	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.32	22.77	4.9	3.51	8.77	55.29	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	6.9	1.07	8.61	0	29.98	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.7
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	809.05	53.48	1077.18	97.2	3161.44	158
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1380.06	125.25	422.72	0	2807.2	60
Wapń [mg]	10%	900	309.88	335.37	100.57	43.19	162	951.03	105
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	579.47	151.38	237.25	0	1536.15	265
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	121.38	66.48	82.9	0	432.13	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.12	0	11.81	185
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.86	2.88	3.34	0	13.36	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.31	0.11	0.27	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.73	0.04	0.14	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	12.58	0.58	5.16	0	25.97	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.24	0.14	2.99	0.27	7.9	175

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.8	571.2	111.5	477.4	149.8	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.1	2408.9	473.4	2006.6	625	8604.3	103
Białko [g]	10%	100	32.5	38	11.7	20.9	10.8	114.1	115
Tłuszcz [g]	10%	66	21	12.2	0.4	14.2	9.4	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0	2.3	6.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	5.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2.3	0.1	6.4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.54	80.68	15.35	71.03	5.4	283.01	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.08	14.63	8.61	5.12	5.4	47.86	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.89	0.41	9.48	0	30.12	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	2000	862.7	276.47	37.13	663.27	54	1893.59	95
Potas [mg]	10%	4700	989.87	979.48	23.02	523.35	0	2515.74	53
Wapń [mg]	10%	900	366.9	92.44	3.28	112.15	0	574.79	63
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	348.21	26.31	367.52	0	1510.02	260
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	70.87	7.83	96.5	0	351.26	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.66	0.23	3.58	0	13.51	212
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.13	0.08	4.13	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.34	0	0.32	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	12.49	0.04	5.67	0	24.28	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.76	0.1	1.84	0.15	4.73	105

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2032.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8548.6	102
Białko [g]	10%	100	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.15	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.13	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.52	108
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3051.79	153
Potas [mg]	10%	4700	2560.21	54
Wapń [mg]	10%	900	787.8	87
Fosfor [mg]	10%	580	1421.3	245
Magnez [mg]	10%	304.5	382.21	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.92	202
Witamina A [µg]	25%	565	191.43	34
Witamina D [µg]	10%	10	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	12.05	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.43	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.46	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.62	169