

## Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 17-23.03.2025 rok, Pilotaż DP.

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-03-17
<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 bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-17**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w 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> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa grysikowa na rosole 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza manna 3%</b>, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Masło ekstra 5%</b></li> <li><b>Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler korzeniowy 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> <li><b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</li> <li><b>Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> <li><b>P# twarożek pomidorowy 60.00g</b> składniki: p# <b>Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-18**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 130.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><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><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</li> <li>Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</b></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>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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># pasztet pieczony - wieprzowy 40.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>P#w filet złocisty/poładwica ani 20.00g [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# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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>8. <b>Jaja gotowane iżż 25.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <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>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. <b>Twarożek - gzik 200.00g</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> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rw budyń z bananem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%</b>, Banan 16%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 4%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</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>K# pasta pomidorowo-jaglana 50.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, <b>p# Ser twarogowy chudy 22%</b>, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</li> <li>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>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-20

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 <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>P# serek wiejski 150.00g [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 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>P#o pieczeń: indyk mielony, faszzerowany marchewką tartą 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Bułka tarta 6%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g</b> składniki: <b>Makaron pszenny, gotowany 37%</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, 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>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-21**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. <b>P# ser twarogowy chudy 100.00g</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>Rw zupa krem z marchwi 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%</b>, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b></li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany 150.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li>4. <b>P# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>5. <b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>3. <b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# serek wiejski 60.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>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 krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%</b>, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li>P#w filet złocisty/połędwica ani 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> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol>

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-23

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 pszenny kawior 100.00g</b></li> <li>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>7. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę.</b>]</li> <li>8. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler.</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>Płatki owsiane 10%</b>, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździki, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 100.00g</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>
--	--	---	--	--



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-17

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	760.3	682.2	41.5	479.9	137.5	2101.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2858.5	175.4	2023.8	578.1	8850.4	105
Białko [g]	10%	110	31.9	42.1	0.3	22	6.8	103.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	29.9	0.3	12.3	4.9	59.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	11.7	0	2.3	1.2	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.9	0	4.1	0.5	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177	0	0.6	0	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.81	64.59	10.08	70.31	16.46	293.27	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.98	14.24	9.72	4.52	1.04	44.52	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.97	1.71	0.59	0.32	12.31	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.67
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.8
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	291.25	0	982.32	349.2	2785.96	139
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1124.5	0	183.79	76.14	1952.01	42
Wapń [mg]	10%	900	294.13	124.45	0	61.77	2.42	482.8	54
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	508.99	0	92.04	5.67	970.36	168
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	88.34	0	17.03	2.16	154.49	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.12	0	0.46	0.13	5.21	81
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	25.53	0	4.62	5.17	137.4	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.75	0	1.02	0.33	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.99	0	2.48	0.74	9.69	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.45	0	0.16	0.01	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.54	0	0.33	0.25	19.56	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	15.32	0	2.77	3.1	28.44	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.8	0	2.72	0.97	6.96	155

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-18

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	745.7	546.1	192	489.6	133.6	2107.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	2302.3	814.7	2065.3	559.5	8894.8	105
Białko [g]	10%	110	32.8	26.9	17.2	18.5	14.8	110.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	12.4	0.3	12.1	6.7	44	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.9	0.1	3.3	4	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.7	0	4	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.3	0	3.4	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.4	0	24.3	0	114.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.91	84.89	30.91	77.06	3.37	323.16	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.9	15.74	26.27	2.67	3.37	73.96	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	6.77	1.83	0.97	0	11.89	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.6
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.94
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.46
Sód [mg]	10%	2000	941.6	265.86	55.08	823.77	378	2464.31	123
Potas [mg]	10%	4700	597.52	860.92	426.6	238.41	0	2123.46	45
Wapń [mg]	10%	900	338.73	90.16	6.48	18.63	0	454	51
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	350.42	21.6	69.83	0	838.69	144
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	64.48	35.64	20.51	0	170.8	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.14	0.43	0.7	0	5.74	90
Witamina A [µg]	25%	565	102.26	10.53	8.1	5.5	0	126.4	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.39	0	1.22	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.57	0.22	1.65	0	6.85	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.19	0.03	0.18	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.27	0.1	0.08	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	10	0.51	1.44	0	13.3	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	6.31	4.85	3.3	0	21.84	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.73	0.15	2.28	1.05	6.16	137

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-19

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	743.9	547.9	144.8	480.5	95.3	2012.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2314.1	611.8	2030.4	400	8494.6	100
Białko [g]	10%	110	31	38.7	6.6	17.9	5.9	100.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	10.6	2.9	9.2	4	44.8	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5.3	1.8	1.8	2.4	17.2	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	2.7	0.6	1.5	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	0.6	0	3.2	0	7.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	36.6	8.7	0.1	0	119.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.93	75.92	23.37	81.82	8.77	305.82	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.07	12.62	21.26	3.44	8.77	60.18	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	3.01	0.62	0.89	0	7.24	24
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	223.29	82.97	991.8	97.2	2573.16	129
Potas [mg]	10%	4700	565.72	361.69	391.22	212.48	0	1531.13	33
Wapń [mg]	10%	900	276.76	195.8	211.63	26.94	162	873.15	98
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	343.19	176.6	59.46	0	914.79	157
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	26.13	33.06	25.79	0	131.77	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	0.96	0.32	0.77	0	3.91	61
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	2.94	4.2	6.99	0	116.22	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.4	0.01	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	2.56	0.16	0.14	1.58	0	4.46	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.07	0.07	0.07	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.58	0.31	0.09	0	1.47	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	1.88	0.33	0.5	0	4.13	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	1.76	2.52	3.54	0	15.08	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.62	0.23	2.75	0.27	6.43	142

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-20

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	864.4	490.6	61.5	555.7	95.3	2067.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3640.1	2071.6	260.5	2347	400	8719.3	104
Białko [g]	10%	110	45.5	33.1	0.9	20.2	5.9	105.7	95
Tłuszcz [g]	10%	66	25.3	8.3	0.3	10.6	4	48.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.7	1.7	0	2.6	2.4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.3	0	1.4	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0	0	74.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.74	73.67	14.31	96.22	8.77	308.73	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.7	13.71	14.13	6.37	8.77	60.69	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	6.04	1.26	2.93	0	14.57	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.5
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.82
Sód [mg]	10%	2000	1530.1	254.08	0	909.03	97.2	2790.42	140
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1244.02	0	335.77	0	2217.92	47
Wapń [mg]	10%	900	284.05	86.6	0	50.17	162	582.82	66
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	368.84	0	41.08	0	816.06	141
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	82.04	0	27.11	0	195.45	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.62	0	0.74	0	5.93	93
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	59.62	0	8.68	0	170.38	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.76	0	1.73	0	6.38	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.2	0	0.07	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.33	0	0.04	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.61	0	0.5	0	9.53	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	35.77	0	5.2	0	48.22	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.25	0.7	0	2.52	0.27	6.97	155

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-21

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	835	442.1	195.2	564.6	117.1	2154.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3531.8	1862.6	820.1	2379.1	495.2	9089	108
Białko [g]	10%	110	43.1	18.3	15.7	18	7.9	103.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	10.6	7.1	15.7	2.1	48.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.4	4	2.1	0.5	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	0	6.5	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.3	0	5.8	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	134.3	0	0	0.5	147.9	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	138.03	71.05	17.68	88.63	16.73	332.14	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.16	18.44	17.5	4.82	1.75	69.68	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	5.82	1.26	1.95	0.32	11.66	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.16
Sód [mg]	10%	2000	1039.24	255.88	378	674.59	144.27	2491.99	125
Potas [mg]	10%	4700	634.35	874.55	0	283.37	102.05	1894.34	40
Wapń [mg]	10%	900	375.67	242.22	0	27.84	28.35	674.08	75
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	297.54	0	31.38	70.47	899.86	154
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	58.21	0	21.52	4.59	137.68	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	2.12	0	0.73	0.18	4.56	72
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	14.41	0	7.37	5.17	129.19	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.62	0	1.01	0.34	3.11	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	1.34	0	3.52	0.74	8.02	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.17	0	0.06	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.51	0	0.04	0.13	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	1.74	0	0.55	0.3	4.02	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	8.65	0	4.42	3.1	23.51	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.71	1.05	1.87	0.4	6.22	138

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-22

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	716.1	679.2	105	476	86.9	2063.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2852.3	445.2	2010.2	369.4	8701.5	103
Białko [g]	10%	110	30.2	38.4	1	19.2	16.2	105.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	24.9	0.3	10.1	0	49.9	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.4	0.1	2.4	0	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.8	0	1.4	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.2	0	3.1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	23.2	0	0	0	33.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	117.55	78.18	25.38	77.28	5.53	303.94	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.36	18.13	20.73	2.38	5.53	62.15	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.03	1.83	0.54	0	11.13	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.86
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	14.64
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.5
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	219.21	1.08	1093.2	54	2548.77	128
Potas [mg]	10%	4700	541.65	972.99	426.6	135.17	0	2076.42	45
Wapń [mg]	10%	900	268.21	152	6.48	12.95	0	439.66	49
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	208.09	21.6	17.29	0	545.84	95
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	59.37	35.64	13.69	0	153.23	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.46	0.43	0.4	0	5.73	90
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	20.89	8.1	4.05	0	135.11	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.89	0.22	1.51	0	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.16	0.03	0.03	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.25	0.1	0.01	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	3.59	0.51	0.2	0	5.7	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.53	4.85	2.42	0	27.06	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.6	0	3.03	0.15	6.37	142

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-23

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	887.2	667.1	95.7	360.3	95.3	2105.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3729	2812	403.8	1518.2	400	8863.2	105
Białko [g]	10%	110	33.9	41.1	3.2	14	5.9	98.2	89
Tłuszcz [g]	10%	66	31.6	14.9	2	10.3	4	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.5	4.4	0.9	1.8	2.4	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.1	0.2	3.7	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.7	0.2	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	119.9	0	0.5	0	130.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.76	96.42	16.4	53.03	8.77	293.4	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.54	19.62	7.61	3.72	8.77	60.28	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.9	0.62	0.69	0	14.56	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.06
Sód [mg]	10%	2000	1641.79	331.93	32.2	462.24	97.2	2565.38	129
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1120.96	34.11	183.55	0	1976.76	43
Wapń [mg]	10%	900	284.05	110.72	57.42	51.1	162	665.29	74
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	392.85	38.97	75.1	0	913.06	158
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	76.41	11.61	8.36	0	182.68	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.75	0.35	0.51	0	6.17	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	40.65	0	10.73	0	153.47	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.85	0	1.02	0	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.45	0.12	2.76	0	8.23	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0.03	0.04	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0.01	0.14	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	13.61	0.07	0.56	0	15.65	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	10.79	0	6.44	0	24.48	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.56	0.92	0.08	1.28	0.27	6.41	142

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2087.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8801.8	104
Białko [g]	10%	110	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	51.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	115.5	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	308.64	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	61.64	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.91	40
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2602.86	130
Potas [mg]	10%	4700	1967.44	42
Wapń [mg]	10%	900	595.97	67
Fosfor [mg]	10%	580	842.66	145
Magnez [mg]	10%	304.5	160.87	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	83
Witamina A [µg]	25%	565	138.31	25
Witamina D [µg]	10%	10	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	7.25	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.27	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.95	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	144