

## Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 10-16.03.2025 rok, Pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-03-10
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczorek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	2000 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%</b>

### Jadłospis

**Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-10**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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 jaja, mleko, nasiona sezamu]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>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><b>P# zupa krem ziemniaczany 350.00g</b> składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 250.00g</b> [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</li> <li><b>P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>#bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, <b>#Morele suszone 15%</b> [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b># domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> </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 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bfontnik <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, 2025-03-11**

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%</b>, <b>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,</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 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</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>cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 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>]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	<p>56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>5. <b>Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g</b> składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, <b>Seler korzeniowy 30%</b></p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>P# twarożek pomidorowy 100.00g</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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-12

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>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# kompot wieloowocowy 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 85%, <b>p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</b> [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, <b>p# włoszczyzna kostka 20%</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></li> <li><b>Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g</b> składniki: <b>Mąka pszenna typ 500 40%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%</b>, <b>Jaja kurze całe 16%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</li> <li><b>P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 45%</b>, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], <b>P# Śmietanka UHT, 12% 25%</b> [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li><b>P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g</b> [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 seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g</b> [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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>#parówki z szynki 80.00g</b> [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>]</p> <p>8. <b>#ketchup 30.00g</b> [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>]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa krem brokułowa 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%</b>, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. <b>Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, <b>#liść laurowy 0%</b> [składniki: suszone liście laurowe]</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. <b>Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 15%</b>, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. <b>P#w filec złocisty/połędwica ani 15.00g</b> [składniki: woda, filec 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>

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-14**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</li> <li><b>Rw dorsz pieczony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 69%</b>, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 130.00g</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>Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</li> <li><b>Rw sos warzywny 130.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g</b> składniki: Galaretką o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Biszkopty okrągłe 20%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 22%, <b>Ogórek konserwowy 22%</b>, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenny kawior 30.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</li> </ol>

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-15**

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%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</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</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</li> </ol>

<p><b> tłuszczu 84%</b>, Ryż biały 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# twaróg z natką pietruszki 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki ], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. <b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. <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%</p>		<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce</b>]</p>	<p>jogurtowych]</p>
--	--	--	--	---------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 100.00g</b></li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko</b> w proszku, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li># udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g</b> składniki: Jabłko 45%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 18%</b>, Cukier 18%, <b>Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenny kawior 150.00g</b></li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</li> <li>Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</li> <li>Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	563.7	257.8	495.3	142.7	2031	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2380.7	1092.3	2090.1	600.1	8580.8	102
Białko [g]	10%	100	24.1	37.6	6.9	21.6	7.1	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	56	7.5	11.2	1.8	11.5	5	37.2	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	2.3	0.2	2.7	1.2	8.5	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	4.2	0.1	3.5	0.5	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	2.3	0	4	1	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.8	0	55.3	0	135	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.52	79.16	54.79	77.01	17.57	331.07	129
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.3	11.7	11.6	3.03	1.8	43.46	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	2.5	2.78	1.4	0.64	9.2	30
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.84
Sód [mg]	10%	2000	844.66	206.55	3.55	690.84	351.36	2096.97	105
Potas [mg]	10%	4700	278.4	765.53	449.96	348.88	152.28	1995.06	42
Wapń [mg]	10%	900	81.01	66.51	39.85	27.52	4.85	219.77	24
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	349.25	34.29	125.98	11.34	695.8	120
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	56.2	12.19	27.25	4.32	121.19	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.42	1.06	1.17	0.27	4.98	77
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	5.42	7.13	6.96	10.35	40.36	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.78	0.33	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	2.3	1.31	0.63	1.86	1	7.12	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.16	0.04	0.08	0.03	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.27	0.07	0.13	0.02	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	13.36	1.23	3.31	0.51	19.45	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	3.25	4.27	4.17	6.2	24.22	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.57	0	1.91	0.97	5.24	116

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	730.5	574.7	61.5	549.5	95.3	2011.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3085.9	2419.9	260.5	2315.9	400	8482.3	101
Białko [g]	10%	100	32.8	31.6	0.9	23.5	5.9	94.8	96
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	12.5	0.3	15.3	4	46.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.5	0	2.6	2.4	12.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.9	0	5.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.2	0	5.4	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.5	0	1	0	97	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.6	90.84	14.31	79.69	8.77	312.23	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.3	15.36	14.13	6	8.77	59.57	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	14.01	1.26	0.73	0	18.2	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.23
Sód [mg]	10%	2000	1531.37	330.53	0	689.21	97.2	2648.31	133
Potas [mg]	10%	4700	537.04	2264.95	0	233.51	0	3035.51	64
Wapń [mg]	10%	900	298.77	140.68	0	91.73	162	693.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	547.13	0	135.93	0	977.83	168
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	142.69	0	11.93	0	208.3	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	4.28	0	0.57	0	6.18	97
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	59.52	0	11.3	0	76.79	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.03	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.18	0	3.59	0	8.71	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.45	0	0.04	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0	0.26	0	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	15.4	0	0.72	0	17.08	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	35.71	0	6.78	0	46.07	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.25	0.91	0	1.91	0.27	6.62	146

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	793.5	587.4	105	455.7	101.4	2043.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3348.9	2476.8	445.2	1927.3	428.1	8626.6	102
Białko [g]	10%	100	29.1	31.5	1	20.2	3.9	85.9	86
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	14	0.3	7.2	2.2	41.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	5.1	0.1	1.6	0.5	12.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	4	0	1.5	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	1.9	0	3.1	1	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	100	0	0.5	0	217.4	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	132.19	85.94	25.38	77.55	16.54	337.61	130
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.26	17.34	20.73	3.09	0.99	57.43	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	4.26	1.83	0.54	0.32	10.66	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	69.67
Sód [mg]	10%	2000	964.67	154.15	1.08	888.12	252	2260.02	113
Potas [mg]	10%	4700	751.59	443.21	426.6	161.05	76.14	1858.6	39
Wapń [mg]	10%	900	318	156.33	6.48	37.9	2.42	521.15	57
Fosfor [mg]	10%	580	397.39	330.93	21.6	82.09	5.67	837.68	145
Magnez [mg]	10%	304.5	58.77	34.32	35.64	15.76	2.16	146.66	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	1.97	0.43	0.41	0.13	5.46	86
Witamina A [μg]	25%	565	38.48	53.29	8.1	4.05	5.17	109.09	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.7	0	1.02	0.33	3.66	36
witamina E [mg]	30%	9	3.78	1.02	0.22	1.51	0.74	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.14	0.03	0.04	0.01	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.55	0.1	0.14	0.01	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	2.32	0.51	0.25	0.25	4.98	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.08	2.03	4.85	2.42	3.1	35.52	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.42	0	2.46	0.7	5.65	126

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	873.5	545.3	46.5	545.3	100.6	2111.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3672.6	2297.1	196.6	2298.5	424.8	8889.7	105
Białko [g]	10%	100	34	39	0.5	16.5	3.9	94.2	95
Tłuszcz [g]	10%	56	30.2	12.6	0.2	14.2	2.2	59.7	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	11.1	2.7	0	2.6	0.5	17.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.2	0	5.2	0.4	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	3	0	4.9	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.8	0	58.5	0	145.8	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.27	73.71	11.25	89.19	16.3	308.73	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.38	24.81	10.35	5.91	0.91	62.37	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.8	1.53	3.06	0.27	18.9	63
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.47
Sód [mg]	10%	2000	1638.01	278.59	3.6	715.22	250.65	2886.09	145
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2298.7	0	517.51	67.5	3504.56	74
Wapń [mg]	10%	900	287.29	304.6	0	61.49	4.05	657.44	73
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	664.01	0	94.61	8.64	1179.34	202
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	146.29	0	27.17	5.94	273.25	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.17	0	1.34	0.1	7.13	112
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	75.03	0	22.41	2.02	105.24	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.29	0.33	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	2.41	3.19	0	3.46	0.51	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.09	0.01	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.69	0	0.15	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	17.96	0	1.53	0.1	20.7	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.01	0	13.44	1.21	63.14	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	0.77	0.01	1.98	0.69	7.21	160

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	621.9	107.4	483.8	116.4	1989.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2611.5	454.3	2042.9	491.9	8392.8	99
Białko [g]	10%	100	30.5	29.5	3	13.8	7.9	84.9	86
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	21.5	1.8	10.1	2.1	46	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	6.6	0.5	1.7	0.4	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.7	0	1.5	0.5	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.3	0	3.3	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	77.2	0	0	0.5	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.29	82.13	19.87	84.97	16.49	315.76	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.92	14.03	13.15	5.09	1.66	59.87	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	9.36	0.23	1.45	0.27	13.73	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.3
Sód [mg]	10%	2000	813.88	206.05	40.32	771.35	142.92	1974.53	99
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1056.61	0	285.81	93.42	2026.73	43
Wapń [mg]	10%	900	339.22	157.48	21.6	17.49	29.97	565.77	62
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	304.03	0	41.06	73.44	820.18	141
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	90.2	0	19.51	8.36	176.3	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.32	0	1.11	0.16	7.04	111
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	77.44	0	31.99	2.02	119.95	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.54	0	1.01	0.34	3.02	29
witamina E [mg]	30%	9	1.94	3.53	0	2.46	0.51	8.46	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.42	0	0.1	0.02	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.46	0	0.08	0.13	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	3.91	0	1.17	0.15	6.31	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	46.46	0	19.19	1.21	71.97	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.57	0.11	2.14	0.39	4.93	109

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	655.8	105	473.8	95.3	2050.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	2756.8	445.2	2001.9	400	8645	103
Białko [g]	10%	100	30.1	43	1	19.8	5.9	100	100
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	20.5	0.3	9.4	4	49	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.4	0.1	2.9	2.4	13.2	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	9.4	0	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	5.1	0	3.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	87.2	0	0	0	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.13	79.49	25.38	77.73	8.77	309.52	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.71	21.53	20.73	3.37	8.77	70.14	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	9.64	1.83	0.54	0	14.79	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.15
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	320.46	1.08	1003.2	97.2	2474.91	124
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1916.1	426.6	135.17	0	3055.14	65
Wapń [mg]	10%	900	312.49	177.41	6.48	12.95	162	671.35	75
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	527.12	21.6	17.29	0	929.12	161
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	120.89	35.64	13.69	0	218.18	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.27	0.43	0.4	0	6.68	105
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	62.52	8.1	4.05	0	88.97	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.34	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	3.82	0.22	1.51	0	8.84	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.31	0.03	0.03	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.49	0.1	0.01	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	17.72	0.51	0.2	0	19.89	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	37.51	4.85	2.42	0	53.38	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.89	0	2.78	0.27	6.18	137

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	531.7	95.3	2004.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2242.5	400	8453.2	101
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.3	5.9	110.1	110
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	10.6	0.9	13.5	4	47.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	2.6	0.2	3.3	2.4	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	3	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.3	0.1	3.9	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	30.3	0	435.5	145
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.08	74.59	16.72	77.8	8.77	289.97	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.5	9.32	8.62	3.13	8.77	44.36	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	1.28	0	13.44	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.06
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	893.45	97.2	2114.53	107
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	340.73	0	2289.37	48
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	25.01	162	616.41	69
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	96.71	0	876.42	151
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	19.26	0	174.18	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	1.22	0	8.15	127
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	17.07	0	137.73	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.62	0	4.65	46
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	2.33	0	7.99	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.07	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.1	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	3.31	0	9.2	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	10.24	0	72.08	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.48	0.27	5.28	117

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2034.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8581.5	102
Białko [g]	10%	100	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	56	46.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	314.99	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	56.74	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.13	47
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2350.77	118
Potas [mg]	10%	4700	2537.85	54
Wapń [mg]	10%	900	563.58	62
Fosfor [mg]	10%	580	902.34	155
Magnez [mg]	10%	304.5	188.3	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.52	102
Witamina A [μg]	25%	565	96.88	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	8.29	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.94	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.34	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.87	130