

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]</p>

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] Barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Burak 17%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta rybno-brokułowa 80.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy chudy 33%, Brokuły 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. Jaja gotowane iż 30.00g 8. P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% 6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Kukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] 3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 12%, Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Por 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%</p>	<p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i stoniecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania 5.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# Jogurt z płatkami owsianymi i gruszką 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 33%, Gruszka 33% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-01-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	678	569	162.2	466.7	134.8	2010.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2393.3	684.1	1959	565	8459.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	42.7	5.7	21.9	6.9	109.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.4	3.5	16.3	5.3	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.6	1.5	3.3	1.4	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.8	0.4	6.3	0.6	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.6	0.5	6.6	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	1	0	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	74.29	27.72	62.18	15.87	293.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.4	13.48	4.43	1.75	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	14.36	2	8.46	2.37	40.6	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.84
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.29	53.19	627.17	348.12	2794.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.3	245.96	439.46	210.33	3027.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	122.35	98.82	103.35	10.8	671.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	86.94	361.23	60.48	1601.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	94.85	38.07	88.48	21.06	406.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.14	0.88	3.39	0.86	12.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	3.37	12.31	10.35	182.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.03	0.33	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0.34	4.11	1.18	11.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0.08	0.29	0.08	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.06	0.38	0.03	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0.36	4.72	1.52	29.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	2.02	7.38	6.2	54.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.14	1.74	0.96	6.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	694	571	136	474.8	95.3	1971.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2409.5	571.9	1995.3	400	8301.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	26.2	6.9	21.6	5.9	92.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	12.2	4.5	14	4	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	2.3	2.3	2.5	2.4	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.9	0.3	5.2	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.6	0.3	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	22	0	0.4	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	91.28	17.2	70.81	8.77	301.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	14.43	7.97	4.1	8.77	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	4.52	0.93	10.56	0	28.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.05
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	263.88	87.66	638.84	97.2	2093.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	577.66	51.16	550.06	0	2116.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	61.78	152.28	80.95	162	804.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	104.1	58.45	337.25	0	1208.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	39.55	17.41	100.01	0	329.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2.3	0.52	3.89	0	12.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	14.19	0	69.93	0	232.9	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.02	0	2.47	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	1.82	0.18	4.88	0	10.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.09	0.05	0.33	0	1.03	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.13	0.01	0.3	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	2.86	0.11	5.99	0	15.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	8.51	0	41.96	0	85.74	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.73	0.24	1.77	0.27	5.23	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	703.6	661.9	91.6	437	106.2	2000.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2965.5	2770.5	386.3	1831.5	445.6	8399.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.7	38.7	3.5	15.4	4.5	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	30.2	2.2	17.1	3.8	68.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	9.1	1.2	3.3	1	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	11.4	0	1.8	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.1	4.1	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	87.5	144.6	0	0	0	232.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.26	63.61	14.88	59.85	14.42	266.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	8.42	12.82	3.17	0.92	39.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	9.82	1.18	9	2.05	35.14	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.96
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.92
Sód [mg]	10%	NAN	1126.32	197.12	49.27	716.52	237.95	2327.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	877.53	1284.24	178.2	417.22	134.19	2891.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	376.03	92.39	91.8	48.59	8.36	617.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	744.35	283.63	15.18	204.36	54.81	1302.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.66	96.05	14.51	75.23	18.89	389.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.01	3.08	0.37	2.79	0.72	11.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	99.12	19.23	11.46	5.17	233.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.42	0.47	0	1.01	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.04	0.1	2.38	0.93	10.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.37	0.02	0.24	0.07	1.28	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.85	0.26	0.05	0.13	0.02	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.41	5.39	0.24	3.88	1.27	18.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	59.47	11.54	6.87	3.1	85.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	0.54	0.13	1.99	0.66	5.81	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	806.4	547.7	85.9	460.6	94.5	1995.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2309.4	361.1	1935.7	397.7	8395	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	31.6	4.2	15.2	4.6	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	12.5	2.7	13.6	2.7	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.2	1.6	2.6	0.7	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	5.2	0	4.9	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	3	0	5.9	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	80.15	11.39	74.3	13.71	292.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	12.14	10.4	5.61	0.36	45.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	5.98	0.94	10.23	1.72	31.63	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	453.72	65.29	619.29	257.4	2766.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1000.41	93.55	608.08	58.05	2682.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	109.54	122.85	56.08	5.94	612.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	304.2	8.91	273.16	49.14	1269.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	63.32	8.41	89.92	16.73	346.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	2.34	0.14	3.62	0.59	12.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	19.34	12.7	66.99	0	204.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	2.18	0.07	4.91	0.67	11.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.15	0.04	0.31	0.05	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.29	0.01	0.21	0.01	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	6.16	0.09	5.82	1.01	19.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	14.21	7.62	40.19	0	71.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.26	0.18	1.72	0.71	6.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	740.6	511.3	107.7	487.6	109.2	1956.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2152.4	453.3	2046.3	460.1	8229.5	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	30.5	3.1	16.3	7.7	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	12.9	2.7	16.7	2.4	53.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3.5	0.3	2.7	0.7	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.8	0.5	6.9	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.8	2.9	1.6	7.1	1.3	18.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.1	0	0	0.5	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.72	18.97	72.9	15.03	291.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	8.6	1.63	4.86	1.69	31.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	9.24	2.66	10.07	2.05	37.13	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.95
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.47
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	751.43	6.27	582.97	141.03	4117.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	1083.81	232.42	587.12	160.1	2973.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	116.42	18.5	60.33	34.29	851.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	454.84	101.11	245.94	119.61	1559.94	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	182.06	44.92	89.83	21.33	507.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	4.17	0.75	3.63	0.78	14.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	42.08	9.45	16.82	5.17	224.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.94	0	1.01	0.34	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.67	1.67	4.85	0.93	13.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.42	0.17	0.31	0.07	1.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.4	0.04	0.16	0.15	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.97	1.7	5.27	1.32	19.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	15.85	5.67	10.09	3.1	71.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	2.08	0.01	1.61	0.39	10.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	672.4	718.6	151.2	349.2	95.3	1986.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2834.8	3024.3	637.3	1467.4	400	8364	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	45.7	5	16	5.9	103.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	21.1	3.1	10.8	4	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.9	0.9	3	2.4	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.4	0.7	1.8	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	5	0.8	4.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	81.6	0	0	0	92.5	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.68	89.76	27.06	50.23	8.77	290.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.03	24.12	5.19	3.43	8.77	56.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.96	2.7	6.88	0	29.94	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.14
Sód [mg]	10%	NAN	1009.59	795.98	23.69	958.38	97.2	2884.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1588.58	149.1	364.67	0	3007.42	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	378.39	55.8	37.25	162	969.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	647.63	134.39	188.11	0	1602.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	137.54	41.1	66.16	0	408.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	2.56	1.26	2.52	0	10.87	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	105.22	63.34	1.32	57	0	226.89	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.04	0.02	0	1.01	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	4.33	0.51	3.15	0	11.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.31	0.12	0.21	0	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.72	0.05	0.12	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.76	0.27	4.15	0	27.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	33.91	0.79	34.19	0	78.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	2.21	0.06	2.66	0.27	7.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	714.3	580.8	141.5	482.3	133.6	2052.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2026.6	559.5	8637	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.8	6.7	56.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.9	4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8398	0
Białko [g]	10%	NAN	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	290.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.56	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2746.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	2763.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	740.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1430.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	392.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.53	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	212.07	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.99	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.86	0