

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 29.01.-04.02.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-01-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 filet złocisty/połędwica 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] P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Kasza kuskus ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza kuskus 30% Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<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 pszenny kawior 130.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkem 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 50.00g P#w filet złocisty/poładwica 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] P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 230.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<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"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 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% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<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 pszenny kawior 100.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

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 pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 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] 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszzerowany marchewką tartą 150.00g 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"> P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33% 	<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 pszenny kawior 100.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# 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] 	<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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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%, Ziemiaki 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] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta jajeczna z brokołem 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%</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# 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [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%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 pszenny kawior 150.00g</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

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	689	503.4	216.3	464.4	139.1	2012.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2115.1	912.1	1957	584.7	8481.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	33.6	7.6	17.2	6.8	95	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	16.7	4.7	13	5.1	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.3	2.1	2.8	1.4	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.8	0.6	4.4	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0.7	4.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	72.4	0	0.5	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	58.22	36.97	70.13	16.46	298.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	14.14	17.97	5.73	1.04	53.76	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	7.29	2.67	1.08	0.32	14.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	261.56	70.92	593.37	349.2	2316.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1145.85	327.96	243.24	76.14	2360.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	81.63	131.76	67.4	2.42	577.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	365.02	115.92	86.79	5.67	937.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	77.26	50.76	19.79	2.16	196.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.2	1.17	0.84	0.13	5.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	10.72	4.5	5.5	5.17	127.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.08	0.33	2.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.3	0.46	2.67	0.74	9.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.11	0.04	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.29	0.09	0.15	0.01	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	13.77	0.48	0.31	0.25	16.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	6.43	2.7	3.3	3.1	22.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.72	0.19	1.64	0.97	5.79	0

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

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	656.1	540.9	206.2	508.6	95.3	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.2	2279.3	872.2	2142.1	400	8466	0
Białko [g]	10%	NAN	33.1	30.1	8.3	17	5.9	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	12.7	3	14.8	4	47	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.1	1.5	2.6	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	5.2	0.4	4.2	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3	0	4.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.6	6.7	11.7	0	108.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.32	80.23	36.71	77.45	8.77	307.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	17.78	15.55	3.16	8.77	61.75	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.57	0.76	1.64	0	12.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.39
Sód [mg]	10%	NAN	1057.16	491.16	62.27	677.02	97.2	2384.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	890.2	368.09	305.54	0	2161.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	105.69	164.69	26.28	162	797.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	286.8	139.95	83.05	0	906.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	63.7	31.05	26.24	0	171.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.74	0.31	0.71	0	5.23	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.5	4.49	10.46	0	125.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.39	0.01	1.01	0	2.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.29	0.14	2.75	0	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.18	0.06	0.06	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.25	0.06	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.7	0.33	2.85	0	14.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.1	2.69	6.27	0	21.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	1.36	0.17	1.88	0.27	5.96	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	723.7	695.6	61.5	414.4	118.8	2014.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3056	2927.1	260.5	1746.9	501.9	8492.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.1	48.7	0.9	16.2	7.9	99.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.8	20.1	0.3	11.2	2.3	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.8	0	3.2	0.7	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	7.1	0	1.4	0.5	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	5	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	139.9	0	0	0.5	277.7	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.79	83.99	14.31	62.47	16.73	300.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.72	13.77	14.13	5.52	1.75	56.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.24	1.26	0.75	0.32	13.3	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.53
Sód [mg]	10%	NAN	843.31	295.99	0	773.94	144.27	2057.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	589.8	1475.35	0	143.51	102.05	2310.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.31	232.67	0	28.31	28.35	574.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.2	442.94	0	18.3	70.47	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.03	125.47	0	14.58	4.59	193.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.25	5.33	0	0.46	0.18	8.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	92.99	0	5.82	5.17	206.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.41	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	2.64	0	1.54	0.74	7.59	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.61	0	0.03	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.63	0	0.01	0.13	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.41	5.15	0	0.21	0.3	7.09	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	55.79	0	3.49	3.1	69.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.34	0.82	0	2.14	0.4	5.14	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	788.7	576.1	107.3	430.5	102.2	2004.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2428	452.2	1809.5	431.4	8445	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	34.3	4.4	16.7	3.9	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	13.5	2.8	15.9	2.4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	1.6	2.6	0.7	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.9	0	6.7	0.4	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.3	0	5.8	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	64.3	0	0.7	0	75.4	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	82.77	16.42	55.37	16.3	285.04	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	18.03	14.48	4.88	0.91	54.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.04	0.76	0.57	0.27	12.99	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	251.34	65.24	480.42	250.65	2307.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1246.82	177.75	179.4	67.5	2309.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	108.13	110.7	51.73	4.05	558.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	340.61	9	113.07	8.64	877.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	80.08	14.85	17.54	5.94	204.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	3.83	0.17	0.49	0.1	7.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	27.11	3.37	5.38	2.02	139.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.43	0.09	3.4	0.51	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.14	0.01	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.29	0.04	0.2	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.32	0.21	0.29	0.1	9.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	12.22	2.02	3.22	1.21	25.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.69	0.18	1.33	0.69	5.76	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	654.7	521.7	125.9	556.3	118.8	1977.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2199.1	531.1	2347.6	501.9	8346.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	32.9	7.5	19.1	7.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	11	3.4	13	2.3	41.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	1.9	2.1	2.5	0.7	11.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0.7	4.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.8	0	4.7	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	69.6	10.2	0	0.5	92.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	76.87	16.28	91.29	16.73	312.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	15.73	15.3	3.03	1.75	60.79	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	8.6	0	1.2	0.32	12.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	343.04	99.57	655.79	144.27	2052.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1436.06	288.47	229.35	102.05	2629.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	98.22	245.48	16.47	28.35	703.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	274.98	198.4	29.23	70.47	922.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	85.5	24.54	18.66	4.59	180.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	2.91	0.2	0.6	0.18	5.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	58.19	1.7	7.02	5.17	174.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.66	0.02	1.01	0.34	3.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.08	0.07	2.64	0.74	7.96	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.28	0.06	0.05	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.31	0.32	0.02	0.13	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.36	0.19	0.46	0.3	7.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	16.55	1.02	4.21	3.1	32.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.95	0.27	1.82	0.4	5.13	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	689	643.6	46.5	487.9	95.3	1962.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2704.3	196.6	2060	400	8273.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	43.7	0.5	20.1	5.9	100	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	22.1	0.2	10.8	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.4	0	3.1	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.4	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	123.7	0	0	0	134.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	70.79	11.25	77.79	8.77	285.76	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	27.57	10.35	2.44	8.77	63.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.95	1.53	0.54	0	11.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	312.81	3.6	1172.4	97.2	2627.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1833.17	0	135.17	0	2535.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	401.7	0	12.95	162	870.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	666.22	0	17.29	0	1047.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	125.92	0	13.69	0	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.34	0	0.4	0	6.24	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	61.1	0	4.05	0	167.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.78	0	1.51	0	7.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.33	0	0.03	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.79	0	0.01	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.09	0	0.2	0	17.74	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.66	0	2.42	0	46.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.86	0.01	3.25	0.27	6.56	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	728.2	573.9	95.7	483.9	133.6	2015.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2041.9	559.5	8497.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11.5	6.7	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2.6	4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.49
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.03	15.93	0	6.44	0	45.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.35	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8428.9	0
Białko [g]	10%	NAN	97.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	298.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.15	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2288.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2370.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	662.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	933.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	190.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.64	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	161.16	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.95	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.72	0