

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 12-18.02.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-12
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-12

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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 60.00g</p> <p>8. 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>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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P# sos z kurczakiem i włoszczyzną 300.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, Brokuły 17%, Woda wodociągowa 16%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>5. P# makaron kokardki 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna, może zawierać jaja, soję]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik 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>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-13

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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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 pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<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 (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-14

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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], 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# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-02-15

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, 	<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] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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> <p>8. 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>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. 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%</p>		<p>(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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica 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]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-16

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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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# 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] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<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 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g 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 (flora) 5.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-17

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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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 (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, 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: 7 - Niedziela, 2024-02-18

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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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# 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] 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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% Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	733.1	950.4	41.5	380	114.1	2219.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3097.7	4009.9	175.4	1603.4	480.7	9367.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	46.2	0.3	21.5	4.7	107.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.6	18.6	0.3	9.2	3.4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.6	0	2.2	0.8	9.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.5	0	1.5	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	4.3	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	54.7	0	0.9	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.58	155.55	10.08	52.91	16.12	357.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.22	23.12	9.72	3.39	0.98	62.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	12.1	1.71	0.54	0.32	19.01	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.74
Sód [mg]	10%	NAN	813.16	280.17	0	670.5	241.2	2005.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	689.97	1596.76	0	178.33	76.14	2541.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.89	147.94	0	55.18	2.42	541.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	535.73	431.72	0	125.29	5.67	1098.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	91.15	124.95	0	17.38	2.16	235.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.66	4.54	0	0.45	0.13	7.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	54.55	0	4.05	5.17	75.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.28	0	1.03	0.33	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	4.19	0	1.51	0.74	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.46	0	0.04	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.46	0	0.22	0.01	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.51	12.75	0	0.28	0.25	14.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	32.73	0	2.42	3.1	45.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.77	0	1.86	0.67	5.01	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	647.3	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	718.4	615.8	41.5	486.6	108.4	1970.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.8	2594	175.4	2053.4	457.9	8314.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	36.1	0.3	16.9	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	16.7	0.3	11.4	2	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	6.6	0	2.6	0.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.94	82.47	10.08	79.15	16.42	305.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.1	20.35	9.72	4.53	1.47	52.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.98
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	179.49	0	715.97	140.57	2079.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	41.59	19.71	541.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.49	0	1.98	0.39	5.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	724.3	629.3	46.5	505.5	100.6	2006.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2641.7	196.6	2133	424.8	8451.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	42.3	0.5	22.1	3.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.5	0.2	11.8	2.2	53.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.1	11.25	78.43	16.3	288.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	14.35	10.35	4.1	0.91	44.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	328.99	3.6	701.56	250.65	2601.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1241.92	0	391.53	67.5	2339.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	161.84	0	45.43	4.05	495.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	327.87	0	137.5	8.64	880.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	105.54	0	21.68	5.94	219.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.38	0	1.23	0.1	9.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.57	0	0.08	0.01	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.54	0	0.17	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.16	0	3.63	0.1	8.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.91	0.01	1.94	0.69	6.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	726.7	585	98.5	477.6	95.3	1983.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2464.3	417.2	2016.7	400	8365.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28	41.4	2.3	19	5.9	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.7	1.1	10.1	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.4	0.3	2.4	2.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.2	0.4	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2	0.1	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	162.6	35.2	0	0	324.9	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	78.72	20.06	77.77	8.77	305.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	13.22	10.34	2.55	8.77	58.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	9.82	0.71	0.64	0	15.42	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.47
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	365.52	43.27	1095.75	97.2	2441.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1228.3	56.73	152.41	0	2102.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	141.9	7.43	8.74	162	627.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	500.34	28.71	11.35	0	1019.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	91.48	2.88	5.77	0	198.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.61	0.39	0.41	0	7.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	30.65	22.98	10.35	0	69.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	1.02	0.16	1.01	0	3.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.18	0.17	1.98	0	6.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.29	0.02	0.03	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	15.21	0.13	0.51	0	16.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	18.39	1.12	6.2	0	29.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1.01	0.12	3.04	0.27	6.1	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2028.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8555.5	0
Białko [g]	10%	NAN	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	213.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	313.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.07	0
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2257.08	0
Potas [mg]	10%	NAN	2351.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	601.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	945.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	193.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.37	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	92.87	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.61	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.64	0