

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-02-05
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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>4. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>2. 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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g 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%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. 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, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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> <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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

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 130.00g 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% K# 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# sos koperkowy lekki 100.00g 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% 	<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"> 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 twarogowa z buraczkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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, 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, 2024-02-08

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% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do

<p> 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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#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> <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>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%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g 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%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>6. 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>jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
---	--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</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# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. 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>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</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# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 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,</p>	<p>1. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%</p> <p>2. P# o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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#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]</p> <p>7. 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>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>pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z wószczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. 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>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g 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>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. 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]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:	1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa	1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %,	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko

<p>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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. 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>8. 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]</p>	<p>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>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g 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# 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>cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>2. 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).]</p> <p>3. 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> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	--	---	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-02-05

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	791.2	636.6	107.3	466.7	100.6	2102.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2678.9	452.2	1967.9	424.8	8857	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	43.6	4.4	17.2	3.9	103	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	2.8	12.2	2.2	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.5	1.6	1.9	0.5	11.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	8	0	4.5	0.4	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	95.7	0	12.7	0	119.5	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	81.95	16.42	72.22	16.3	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	15.42	14.48	3.04	0.91	51.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	10.59	0.76	0.69	0.27	16.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	311.49	65.24	663.39	250.65	2284.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2147.85	177.75	181.36	67.5	3256.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	145.48	110.7	32.04	4.05	616.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	660.51	9	73.27	8.64	1253.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.66	14.85	22.44	5.94	294.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.33	0.17	0.67	0.1	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	30.45	3.37	59.86	2.02	109.12	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.81	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.48	0.09	2.78	0.51	11.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.55	0.01	0.04	0.01	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.59	0.04	0.07	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	21.49	0.21	2.5	0.1	25.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	18.27	2.02	2.89	1.21	32.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.86	0.18	1.84	0.69	5.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-02-06

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	629.8	662.9	89.2	498.4	95.3	1975.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	376.7	2102	400	8328.8	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.7	18.6	5.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.7	12.5	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	9.3	0	4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.3	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	21.78	78.71	8.77	302.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	17.46	4.07	8.77	64.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	3.6	1.72	0	15.11	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	3.6	707.42	97.2	2072.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	241.2	363.62	0	2275.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	7.2	69.11	162	680.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	16.2	121.24	0	843.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	5.4	28.45	0	168.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.54	1.62	0	6.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	59.68	13.8	35.63	0	121.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.68	2.52	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.05	0.08	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.04	0.25	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.28	0.48	0	15.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	8.27	21.38	0	72.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-02-07

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	773.6	624.7	61.5	477.9	114.1	2052.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2622.6	260.5	2017.1	480.7	8650.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.4	0.9	16.8	4.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	21.4	0.3	10.9	3.4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.2	0	2	0.8	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	7.3	0	3.5	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.1	0	4.3	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	200.7	0	0.3	0	212	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	69.51	14.31	78.49	16.12	309.42	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	15.47	14.13	4.73	0.98	50.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	11.82	1.26	0.92	0.32	17.05	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.57
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	379.55	0	664.35	241.2	2425.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1533.83	0	211.45	76.14	2388.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	180.53	0	51.1	2.42	528.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	309.5	0	66.34	5.67	745.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	78.11	0	17.89	2.16	145.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.49	0	0.7	0.13	5.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.71	0	5.07	5.17	59.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.68	0	1.06	0.33	3.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.05	0	2.33	0.74	8.6	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5	0	0.28	0.25	6.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	22.02	0	3.04	3.1	35.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.05	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-02-08

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	640.7	41.5	538.9	117.1	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2993.3	2698.9	175.4	2272.3	495.2	8635.2	0
Białko [g]	10%	NAN	27.2	40.6	0.3	26.3	7.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	15.1	0.3	13.9	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	7.6	0	3.4	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	4	0	4.5	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	1.2	0	4.5	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	162.3	0	83	0.5	256.2	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.7	90.82	10.08	77.96	16.73	318.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.76	20.13	9.72	3.5	1.75	58.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.81	1.71	1.84	0.32	19.02	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.77
Sód [mg]	10%	NAN	1107.82	360.75	0	716.53	144.27	2329.38	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1673.41	0	455.76	102.05	2869.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	173.5	0	35.29	28.35	521.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	460.46	0	180.32	70.47	1117.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	106.6	0	34.21	4.59	231.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.45	0	1.58	0.18	9.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.33	0	28.82	5.17	94.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.55	0	2.17	0.34	4.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1	0	2.04	0.74	6.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.27	0	0.1	0.02	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.48	0	0.19	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	14.41	0	4.87	0.3	21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	16.76	0	5.05	3.1	32.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.07	1	0	1.99	0.4	5.82	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-02-09

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	669.9	694.7	46.5	462.1	117.1	1990.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.9	2915.4	196.6	1950.6	495.2	8386.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.7	38.2	0.5	15.5	7.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.8	25.1	0.2	10.5	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5	0	1.6	0.5	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	11.6	0	3.7	0.5	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	6.1	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139	94.7	0	0	0.5	234.3	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.79	84.35	11.25	76.79	16.73	291.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	16.56	10.35	2.66	1.75	47.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	11.19	1.53	1	0.32	16.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.75
Sód [mg]	10%	NAN	867.16	334.19	3.6	569.55	144.27	1918.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	639.3	2052.26	0	201.85	102.05	2995.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	349.57	130.65	0	14.47	28.35	523.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	465.8	486.13	0	25.74	70.47	1048.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.8	124.12	0	16.85	4.59	199.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.23	3.41	0	0.51	0.18	6.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.84	0	6.15	5.17	67.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.72	1.67	0	1.01	0.34	4.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.58	5.06	0	2.31	0.74	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.33	0	0.04	0.02	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.81	0.32	0	0.02	0.13	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.36	8.03	0	0.38	0.3	10.08	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.3	0	3.69	3.1	40.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.4	0.92	0.01	1.58	0.4	4.79	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	697.2	693.5	105	457.2	95.3	2048.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	2912	445.2	1933.9	400	8636.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.4	1	20	5.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	24.2	0.3	7.3	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	7.3	0.1	1.6	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	9.7	0	1.5	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	141.7	0	0.5	0	152.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	78.66	25.38	78.04	8.77	307.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	20.94	20.73	3.25	8.77	67.85	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.49	1.83	0.64	0	15.7	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	287.33	1.08	890.97	97.2	2521.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1962.18	426.6	178.37	0	3108.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	365.42	6.48	35.63	162	837.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	694.62	21.6	76.15	0	1091.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	137.63	35.64	8.56	0	226.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.99	0.43	0.51	0	6.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	94.33	8.1	10.35	0	124.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.02	0	2.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	5.23	0.22	1.98	0	9.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.41	0.03	0.03	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.81	0.1	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	16.54	0.51	0.56	0	19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	56.59	4.85	6.2	0	74.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.79	0	2.47	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	723.6	579.3	170.5	467.5	95.3	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3052.9	2442.7	720.8	1975.1	400	8591.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	49.7	4	18.6	5.9	110.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	12	3.1	9.2	4	44.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.5	0.5	2.2	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.7	0	1.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	2.8	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	114.2	0	0	0	241.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.18	72.42	31.95	77.56	8.77	304.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.21
Sód [mg]	10%	NAN	1236.99	204.3	82.8	1100.25	97.2	2721.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.42	2003.44	0	135.13	0	2821.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	299.78	174.84	0	11.98	162	648.61	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.61	634.79	0	17.29	0	1125.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.44	138.66	0	13.33	0	242.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.3	3.95	0	0.36	0	7.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.67	0	1.01	0	3.34	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.05	2.14	0	1.51	0	6.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.41	0	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.57	0	0.01	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	22.38	0	0.2	0	24.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.43	0.56	0.23	3.05	0.27	6.8	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2036.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8583.8	0
Białko [g]	10%	NAN	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.31	0
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2324.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	2816.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1032.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	215.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.22	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	91.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	46.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.81	0