

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 5-11.02.2024 rok Pilotaż DP2

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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, sałata (1)</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 bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P#d koktajl bananowy 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. 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</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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 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>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>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, 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>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,</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 300.00g składniki: Ciecierzycyca w puszcze 17%,</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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>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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</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>Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. Rw 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>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>	<p>1. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego,</p>

<p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</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>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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>naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. 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> <p>6. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Ogórek 30.00g</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: 4 - Czwartek, 2024-02-08

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</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, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Rw pulpety wieprzowe pieczone 150.00g składniki: Wieprzowina łopatką 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, Bułki pszenne zwykłe 17%, Jaja kurze całe 7%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</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>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

<p>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>				
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tartyl Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</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>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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</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 pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające:</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>D, barwnik (karoteny.)]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</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, hydrolyzат 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>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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</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
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 55.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże,</p>	<p>1. 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>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2%</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>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 indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</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>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 polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>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. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</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	767.2	666.7	143.1	480	97.9	2155	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3231.2	2797.6	602.9	2013.2	413	9058.1	0
Białko [g]	10%	NAN	33	30.8	5.8	11.9	3.7	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	27	3.7	20.7	2.3	75.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	4.8	2.2	4.1	0.5	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	9.1	11.1	0	6.1	0.5	26.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.6	5.8	0	5.6	1.1	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	50.4	0	0	0	61.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.86	77.42	21.9	62.3	15.79	289.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.82	9.35	19.31	4.74	1.8	53.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.42	4.66	1.02	1.9	0.54	12.56	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.3
Sód [mg]	10%	NAN	1053.92	546.2	86.99	757	269.01	2713.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	642.43	583.12	237	180.06	68.85	1711.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.85	86.29	147.6	29.78	3.51	595.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	119.05	12	46.46	8.36	687.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.77	28.83	19.8	19.41	2.97	161.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.73	1.68	0.23	0.79	0.16	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.15	29.9	4.5	8.26	32.4	86.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.45	0	1.01	0.33	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.61	3.83	0.12	3.38	1.09	13.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.1	0.02	0.04	0	0.47	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.2	0.05	0.05	0.03	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.29	1.9	0.28	0.36	0.4	4.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.69	13.01	2.7	3.92	19.43	45.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.92	1.51	0.24	2.1	0.74	6.78	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	616.6	837.3	67.3	425.9	95.3	2042.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2605.8	3523.2	284.8	1793.8	400	8607.8	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	49.4	0.7	15.9	5.9	97.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	22.3	0.2	12.2	4	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.7	0	2.8	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.4	0	4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.8	0.1	4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	67.2	0	126.8	0	205.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.28	117.17	16.84	63.89	8.77	311.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.91	11.89	11.58	6.03	8.77	60.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.49	14.94	2.45	2.04	0	21.94	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.69
Sód [mg]	10%	NAN	1115.83	282.24	2.34	706.97	97.2	2204.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	935.58	138.06	373.61	0	1975.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.14	98.97	14.04	66.95	162	644.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	289.85	379.11	17.55	118	0	804.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.76	87.32	9.36	21.7	0	167.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.39	0.35	1.71	0	7.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.04	48.84	5.16	69.15	0	130.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	4.13	0.36	3.34	0	9.87	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.01	0.07	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.35	0.04	0.27	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	12.92	0.09	0.94	0	14.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.22	29.3	3.1	41.49	0	78.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.09	0.78	0	1.96	0.27	5.51	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	721	753.4	61.5	356.7	105.8	1998.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3158	260.5	1498.4	445.5	8403.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	44.7	0.9	10.9	4.4	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	32.2	0.3	12.8	3.4	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	10	0	1.9	0.8	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	12.4	0	5.1	0.4	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	6.3	0	5	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	213.4	0	0	0	223.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	74.91	14.31	51.2	14.37	265.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	13.02	14.13	3.58	0.95	46.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	7.84	1.26	3.62	0.13	18.12	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.21
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	375.92	0	656.58	257.67	3977.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1303.84	0	114.24	33.75	1999.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	149.56	0	23.88	4.05	761.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	293.18	0	11.58	6.21	653.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	63.86	0	6.1	2.16	152.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.38	0	0.48	0.05	5.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	75.61	0	8.21	1.79	122.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.13	0	1.01	0.33	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4	0	3.12	0.52	10.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.26	0	0.02	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.49	0	0.03	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.63	0	0.31	0.04	7.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	45.36	0	4.92	1.07	73.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.04	0	1.82	0.71	9.94	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	684.1	702	66.9	460.7	121.6	2035.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2889.3	2944.5	282.5	1940.3	511.8	8568.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.3	39.4	0.5	23.7	6.7	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	26.8	0.5	13.5	3.8	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	8.6	0	3.4	1.6	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.3	0	4.5	0.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3	0.1	4.5	1.1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.7	0	83	0	191	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.61	81.19	16.33	61.83	15.34	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.49	17.79	13.09	4.14	1.72	61.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	11.34	2.7	1.81	0.54	20.54	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	NAN	1167.13	592.9	2.7	714.46	960.21	3437.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	595.74	1004.68	180.9	390.69	68.85	2240.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	285.67	108.91	5.4	37.72	154.84	592.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.67	262.43	12.15	174.92	8.36	864.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	68.9	4.05	26.92	2.97	189.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.47	3.99	0.4	1.61	0.16	8.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	35.31	10.35	29.49	32.4	116.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.96	0	2.17	0.33	4.57	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.66	1.54	0.51	2.12	1.09	7.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.44	0.04	0.09	0	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.37	0.03	0.21	0.03	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.8	0.21	4.77	0.4	11.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	8.94	6.2	5.45	19.43	45.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	1.64	0	1.98	2.66	8.59	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	636.4	801.7	46.5	412	108.8	2005.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2684.5	3357.1	196.6	1728.7	460	8427.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	36	0.5	11.5	7.6	84.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	35.3	0.2	17.5	2	70.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	5.2	0	3.9	0.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.5	17.8	0	3.9	0.5	26.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	9.3	0	4.4	1	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	80.9	0	0	0.5	219.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.41	90.75	11.25	52.7	14.98	267.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.42	14.83	10.35	5.48	1.72	48.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	12.01	1.53	1.4	0.13	17.6	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	24.4
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.62
Sód [mg]	10%	NAN	944.56	369.85	3.6	661.83	160.74	2140.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	588.81	1857.88	0	185.3	59.67	2691.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.45	106.99	0	20.09	29.97	464.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	360.5	450.86	0	20.48	71.01	902.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.56	121.32	0	9.97	4.59	186.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.17	3.81	0	0.48	0.1	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	35.29	0	7.91	1.79	84.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	1.44	0	1.01	0.34	4.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.93	6.85	0	2.74	0.52	13.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.35	0	0.03	0.01	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.29	0	0.03	0.13	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	7.6	0	0.41	0.09	9.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	21.17	0	4.75	1.07	50.67	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.62	1.02	0.01	1.83	0.44	5.35	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	711	733.2	105	361.1	133.6	2044	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.4	3074.7	445.2	1521.7	559.5	8597.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	43.4	1	18.8	14.8	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	29.7	0.3	10	6.7	65.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	16.3	0.1	3.9	4	30.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.1	7.8	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.1	2.3	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	170.2	0	0	0	180.5	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	77.21	25.38	49.18	3.37	264.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	17	20.73	3.75	3.37	59.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	8.53	1.83	0.86	0	16.08	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	10%	NAN	1337.05	297	1.08	2356.35	378	4369.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	512.94	1683.63	426.6	145.16	0	2768.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	341.8	6.48	313.46	0	943.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.79	622.8	21.6	14.05	0	999.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	124.66	35.64	6.94	0	246.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	3.68	0.43	0.48	0	6.2	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	166.18	8.1	37.57	0	218.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	2.83	0.22	2.33	0	7.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.39	0.03	0.02	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.72	0.1	0.04	0	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	15.62	0.51	0.66	0	19.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	31.42	4.85	22.54	0	62.7	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.82	0	6.54	1.05	10.92	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	659.4	656.2	153.3	444.3	95.3	2008.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2772.9	2760.9	639.9	1875.9	400	8449.8	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	43.6	1.7	20	5.9	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22	18.6	8.7	9.8	4	63.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	3.2	1.8	2.4	2.4	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.1	8.2	4.2	1.4	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.6	4.4	2.2	3.2	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	104.3	16.2	0	0	445.8	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.9	83.54	17.35	69.44	8.77	266.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.18	11.93	9.76	4.14	8.77	48.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	10	1.11	0.91	0	16.22	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	10%	NAN	760.86	181.82	83.21	1221.12	97.2	2344.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1976.13	67.51	105.16	0	2863.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	172.43	8.8	13.87	162	685.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	571.9	24.94	14.05	0	1193.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	131.65	6.21	6.85	0	241.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	4.04	0.35	0.5	0	9.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	203.57	56.64	10.54	35.32	0	306.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.56	0.75	0.07	1.01	0	4.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	3.09	1.52	2.16	0	10	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.34	0.02	0.02	0	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.55	0.03	0.05	0	1.51	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	11.44	0.15	0.46	0	13.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	29.23	0.2	21.19	0	56.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.5	0.23	3.39	0.27	5.86	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2041.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8587.5	0
Białko [g]	10%	NAN	95.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	64	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	218.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.58	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	NAN	3026.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	2321.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	669.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	872.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	192.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.01	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	152.03	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.66	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	58.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.56	0