

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 5-11.02.2024 rok

Pilotaż DP 2

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: 53%, białka: 20%, tluszczów: 27%

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną</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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</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>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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) 100.00g 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 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (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#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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 żłocisty/półdłwica 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>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (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>	
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 20.00g 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 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% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, 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# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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% 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 3 - Środa, 2024-02-07				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 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 naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 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 pieczarkowy 50.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 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 graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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#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, hydrolyzат 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% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% 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% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 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 graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Papryka czerwona 30.00g P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **Bułki grahamki 55.00g**
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).]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**
7. **Jaja gotowane iżż 50.00g**
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%

obiad

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%
2. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%**
3. **P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** składniki: **Dorsz z rusztu IŻŻ 50%**, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, **Mąka pszenna typ 500 3%**, **Chrzan tartym Motyl 2%**
4. **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%**
5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%
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]

podwieczorek

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kolacja

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
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).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. 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 Scombrus (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 stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrzężnice (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%
5. Herbata czarna, bez cukru

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
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).]
3. Ogórek 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**

200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie

1. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16%
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słoju **pszennego**, kwas askorbinowy]
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).]
5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
6. P#w filet złocisty/poledwica 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**]
7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia

obiad

1. **P# zupa krem brokułowa 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%**, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Kasza manna 1%**, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
2. **Kasza bulgur ugotowana 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%**
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%
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%
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]
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%

podwieczerek

1. **P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g** składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, **Płatki owsiane 13%**

kolacja

1. **P# chleb graham 150.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
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).]
3. **P# ser twarogowy chudy 50.00g**
4. P#w filet złocisty/poledwica 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**]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

posiłek dodatkowy

1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filec 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# 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"> P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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>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) 100.00g 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	777.7	624.6	107.3	476.7	95.2	2081.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3270.5	2631	452.2	1995.3	400.6	8749.8	0
Białko [g]	10%	NAN	34.2	40.5	4.4	12.6	3.8	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.7	17.1	2.8	21.3	2.4	66.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.1	1.6	4.1	0.5	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.9	8.2	0	6.4	0.5	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	8.5	4.6	0	6.6	1.3	21.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	87.2	0	0	0	98.3	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.24	79.48	16.42	62.45	15.52	289.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.19	8.54	14.48	3.93	1.42	45.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.78	4.79	0.76	8.01	2.26	28.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	NAN	960.82	511.03	65.24	685.9	247.41	2470.42	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.25	1054.48	177.75	420.18	126.9	2745.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	357.55	90.56	110.7	56.6	9.45	624.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	729.71	393.62	9	218.18	57.51	1408.02	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.4	68.37	14.85	78.27	19.71	353.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.52	2.07	0.17	2.94	0.75	11.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.55	9.73	3.37	11.41	32.4	73.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.29	0	1.01	0.33	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	5.47	3.04	0.09	4.08	1.28	13.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.2	0.01	0.24	0.06	1.09	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.33	0.04	0.13	0.04	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.42	16.18	0.21	3.82	1.42	28.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.93	13.64	2.02	5.81	19.43	50.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.66	1.41	0.18	1.9	0.68	6.17	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	669.3	768.9	122.3	362	95.3	2018.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2821.1	3233.3	511.8	1518.9	400	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	45.9	5.2	14.7	5.9	103.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	21.9	5.9	12.5	4	58.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.7	1.5	2.8	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	8.5	0.7	4.4	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	5	2.6	5	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	67.2	0	126.8	0	204.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.77	104.44	12.78	51.69	8.77	287.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.17	11.29	8.7	5.64	8.77	48.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.43	14.97	1.48	8.38	0	37.28	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.2
Sód [mg]	10%	NAN	1021.47	282.01	46.53	496.55	97.2	1943.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	868.62	990.53	124.47	663.77	0	2647.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.78	106.78	92.78	90.71	162	790.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	678.02	423.3	77.3	291.16	0	1469.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.81	120.93	35.91	80.92	0	407.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.3	3.59	0.51	3.88	0	13.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	48.84	1.98	94.2	0	154.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.62	0	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	4.24	2.08	4.54	0	14.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.36	0.11	0.28	0	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.35	0.03	0.36	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.02	14.2	0.63	4.77	0	25.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	29.3	1.19	56.52	0	92.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.83	0.78	0.12	1.37	0.27	4.85	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	764.9	623.1	92.5	416	103.2	1999.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2615.7	387.1	1744.8	433.2	8400.3	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.9	5.1	13.9	4.5	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	22.2	4.6	13.9	3.6	64.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	3.7	1.9	2	0.8	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	9.4	0.6	5.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	6.1	0.9	6.3	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	123.4	0	0	0	133.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	71.58	7.67	64.52	14.1	272.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	11.19	6.28	3.09	0.57	36.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	9.72	0.46	11.58	1.86	37.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	331.1	62.81	705.54	236.07	4073.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1281.73	92.7	440.67	91.8	2773.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	96.84	111.28	55.56	9.99	888.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	279.26	63	232.08	55.35	1202.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	75.16	27.9	81.7	18.89	366.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.13	0.76	3.27	0.64	12.33	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.93	3	13.61	1.79	153.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.58	0	1.01	0.33	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.61	0.96	4.15	0.7	13.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.27	0.02	0.29	0.06	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.31	0.02	0.13	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.21	0.15	4.92	1.06	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	44.96	1.8	8.16	1.07	92.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	0.91	0.17	1.95	0.65	10.18	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	698.7	639.4	85.8	454.7	118.9	1997.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.9	2694.7	360.8	1910	499.5	8411.1	0
Białko [g]	10%	NAN	36.2	44.7	4.1	24.5	6.8	116.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	13.1	2.8	14.3	3.9	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.4	1.6	3.4	1.6	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.6	4.6	0	4.9	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	2.5	0	5.8	1.3	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	120	0	83	0	214.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.11	91.76	11.29	61.7	15.07	292.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.9	18.2	10.21	2.95	1.34	48.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	12.67	0.9	9.64	2.26	37.83	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.04
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	10%	NAN	1091.94	617.51	65.7	621.76	938.61	3335.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	961.14	1231.67	60.3	688.86	126.9	3068.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	356.95	113.16	109.8	70.48	160.78	811.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	742.82	413.28	4.05	395.78	57.51	1613.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.79	91.57	1.35	102.52	19.71	386.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.26	3.87	0.13	4.34	0.75	14.38	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	14.91	3.45	32.64	32.4	96.75	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.6	0	2.17	0.33	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	1.61	0.17	3.01	1.28	9.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.22	0.01	0.35	0.06	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.38	0.01	0.31	0.04	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.4	14.63	0.07	9.25	1.42	31.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	8.94	2.06	7.34	19.43	45.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.03	1.71	0.18	1.72	2.6	8.33	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	485.8	900.7	112.7	409.3	106.2	2015	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2045.4	3777.2	473.4	1713.2	447.7	8457.1	0
Białko [g]	10%	NAN	23	46.4	6.7	12.2	7.7	96.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.4	36	4.2	18.1	2.2	72	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.8	5.9	2.4	4	0.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.5	17.3	0	4.2	0.6	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	9.3	0.1	5.4	1.3	21.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.3	97.3	0	0	0.5	226.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.96	103.74	12.46	53.06	14.71	261.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.75	14.69	11.29	4.99	1.34	39.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.53	12.2	1.08	7.47	1.86	33.15	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	NAN	732.66	408.6	104.4	591.45	139.14	1976.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	647.58	1442.94	253.8	452.06	117.72	2914.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	109.63	123.65	170.1	44.21	35.9	483.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	437.36	655.57	18.9	192.2	120.15	1424.19	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	208.73	7.2	68.65	21.33	412.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.62	4.79	0.45	2.59	0.7	13.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	16.65	17.25	12.56	1.79	111.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	1.73	0	1.01	0.34	4.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.05	6.58	0.85	3.55	0.71	15.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.49	0.05	0.24	0.07	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.29	0.03	0.1	0.15	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.52	6.83	0.85	4	1.11	19.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	9.99	10.35	7.54	1.07	66.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.03	1.13	0.29	1.64	0.38	4.94	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	678.3	608.2	216.3	439.6	95.3	2037.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.2	2561.9	912.1	1853	400	8585.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43.7	7.6	23.4	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	15.4	4.7	8.3	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	4.3	2.1	1.7	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.8	5.2	0.6	2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3	0.7	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.6	0	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.87	77.33	36.97	72.76	8.77	309.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	14.14	17.97	5.35	8.77	60	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	7.41	2.67	10.08	0	33.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	NAN	1210.29	288.52	70.92	882.78	97.2	2549.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	808.5	1615.73	327.96	575.27	0	3327.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.58	325.77	131.76	87.65	162	1019.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.94	575.45	115.92	377.11	0	1637.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	119.67	50.76	98.11	0	429.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.33	3	1.17	3.74	0	12.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	202.22	4.5	62.62	0	278.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	3.43	0.46	3.83	0	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0.11	0.33	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.65	0.09	0.36	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	15.22	0.48	6.27	0	29.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	53.05	2.7	37.57	0	99.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.8	0.19	2.45	0.27	6.37	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	660.6	663.7	122.2	432.4	95.3	1974.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2778.5	2794.7	515	1819.9	400	8308.4	0
Białko [g]	10%	NAN	30	42.9	4.7	18.5	5.9	102.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.1	17.9	3	10.2	4	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	1.6	2.2	2.4	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.3	8	0	1.9	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.9	4.2	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	102	0	0	0	345.8	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.44	86.15	19.84	71.6	8.77	283.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.68	8.51	17.1	3.29	8.77	52.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	7.3	1.57	10.17	0	29.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.24
Sód [mg]	10%	NAN	740.12	148.97	65.7	1085.58	97.2	2137.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	948.47	1115.28	237.6	465.43	0	2766.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.91	111.23	122.4	50.23	162	793.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	720.63	427.45	20.25	269.11	0	1437.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	159.3	84.85	19.35	94.15	0	357.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.07	3.1	0.49	3.7	0	13.37	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	35.26	25.65	58.87	0	133.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.15	0.75	0	1.01	0	3.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.63	3	0.13	3.55	0	10.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.52	0.18	0.02	0.31	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.4	0.07	0.17	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.34	8.91	0.33	5.86	0	20.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	16.4	15.39	35.32	0	75.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.05	0.41	0.18	3.01	0.27	5.34	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2017.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8485.3	0
Białko [g]	10%	NAN	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	186.7	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	285.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.88	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2640.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	2892.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	773.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1456.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	387.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.89	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	143.14	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.52	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	24.83	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	74.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.6	0