

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.03.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 60.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P# sos z kurczakiem i włoszczyzną 300.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 26%, Brokuły 17%, Woda wodociągowa 16%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>5. P# makaron kokardki 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna, może zawierać jaja, soję]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. K# udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# 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>8. P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# sałatka jarzynowa 210.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 99%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	733.1	950.4	128.5	380	114.1	2306.2	116
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3097.7	4009.9	544.9	1603.4	480.7	9736.7	116
Białko [g]	10%	110	34.3	46.2	16.5	21.5	4.7	123.4	112
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	18.6	0.3	9.2	3.4	44.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	4.1	2.6	0	2.2	0.8	9.8	150
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	6.5	0	1.5	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	4.3	0	3.1	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	54.7	0	0.9	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.58	155.55	15.61	52.91	16.12	362.79	160
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.22	23.12	15.25	3.39	0.98	67.98	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	12.1	1.71	0.54	0.32	19.01	63
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.18
Sód [mg]	10%	2000	813.16	280.17	54	670.5	241.2	2059.04	104
Potas [mg]	10%	4700	689.97	1596.76	0	178.33	76.14	2541.22	55
Wapń [mg]	10%	900	335.89	147.94	0	55.18	2.42	541.45	59
Fosfor [mg]	10%	580	535.73	431.72	0	125.29	5.67	1098.42	189
Magnez [mg]	10%	304.5	91.15	124.95	0	17.38	2.16	235.65	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.66	4.54	0	0.45	0.13	7.79	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	54.55	0	4.05	5.17	75.85	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.28	0	1.03	0.33	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	2.88	4.19	0	1.51	0.74	9.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.46	0	0.04	0.01	0.83	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.46	0	0.22	0.01	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.51	12.75	0	0.28	0.25	14.8	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.73	0	2.42	3.1	45.51	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	0.77	0.15	1.86	0.67	5.14	114

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	718.7	131.5	442.5	95.3	2035.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	3020.1	557.8	1862.3	400	8576.9	102
Białko [g]	10%	110	34	41.4	16.5	17.6	5.9	115.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	11	24.1	0.3	14.3	4	53.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	4	8	0	2.1	2.4	16.7	254
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	8.3	0	5.9	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.2	0	5.5	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	158.3	0	18.1	0	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.1	88.21	16.42	61	8.77	278.52	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.14	16.85	14.26	3.51	8.77	59.55	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	8.5	1.8	0.87	0	13.37	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.83
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	426.85	55.8	589.18	97.2	2299.45	115
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1260.52	120.6	218.45	0	2173.45	47
Wapń [mg]	10%	900	335.71	226.85	3.6	37.39	162	765.57	84
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	569.7	8.1	91.32	0	1067.52	184
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	97.34	2.7	18.78	0	175.69	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.43	0.27	0.86	0	5.93	93
Witamina A [µg]	25%	565	5.92	12.85	6.9	90.07	0	115.75	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.67	0	2.16	0	3.94	40
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.37	0.34	3.79	0	9.45	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.3	0.02	0.04	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.59	0.02	0.1	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	14.69	0.14	3.79	0	19.67	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	7.71	4.13	6.87	0	22.28	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	1.18	0.15	1.63	0.27	5.74	128

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	762.9	615.8	100.7	486.6	108.4	2074.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3220.4	2594	424.8	2053.4	457.9	8750.7	103
Białko [g]	10%	110	36.4	36.1	6	16.9	6.1	101.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	16.7	2.7	11.4	2	49.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	7.5	6.6	1.7	2.6	0.4	19	288
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	4.2	0.5	3.6	0.5	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	8.1	105.7	0.3	230	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.07	82.47	13.03	79.15	16.42	309.15	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.22	20.35	12.24	4.53	1.47	55.82	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.9	0	0.58	0.32	8.53	28
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	2000	1169.38	179.49	79.66	715.97	140.57	2285.09	114
Potas [mg]	10%	4700	541.65	732.53	230.78	181.19	93.42	1779.58	39
Wapń [mg]	10%	900	268.21	212.37	196.39	41.59	19.71	738.28	83
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	426.79	158.72	79.17	48.87	1012.41	175
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	59.49	19.63	17.31	3.78	144.75	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.1	0.16	1.08	0.17	5.96	94
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	69.73	1.36	4.43	5.17	92.78	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.82	0.01	1.52	0.34	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.7	0.06	1.97	0.74	6.96	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0.05	0.05	0.02	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.73	0.26	0.17	0.09	1.65	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	3.48	0.15	0.22	0.28	5.54	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	11.9	0.81	2.66	3.1	25.73	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.49	0.22	1.98	0.39	5.71	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	680.5	180.1	386.8	116.4	2088.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2857.1	756.2	1629.2	491.9	8789.8	104
Białko [g]	10%	110	31.9	51.2	15.3	18.2	7.9	124.8	114
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	24.3	7	11.1	2.1	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	5.2	4.4	4	2.8	0.4	17.1	258
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	10.1	0	3.5	0.5	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.5	0	4.1	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	240.6	0	56.2	0.5	307.7	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.65	69.1	14.62	54	16.49	267.87	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.44	14.35	13.72	3.88	1.66	48.07	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.79	1.53	1.53	0.27	17.47	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.65
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.27
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	367.69	381.6	498.16	142.92	2707	135
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1345.87	0	391.53	93.42	2468.96	53
Wapń [mg]	10%	900	284.05	161.84	0	45.43	29.97	521.3	58
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	327.87	0	137.5	73.44	944.95	164
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	105.54	0	21.68	8.36	221.89	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	5.38	0	1.23	0.16	9.33	146
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	80.54	0	27.01	2.02	121.66	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.49	0	1.79	0.34	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.28	0	2.34	0.51	9.02	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.57	0	0.08	0.02	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.54	0	0.17	0.13	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.16	0	3.63	0.15	8.36	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	36.09	0	8.04	1.21	52.59	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	1.02	1.06	1.38	0.39	6.76	150

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.4	573.9	148.5	444.7	114.1	2034.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3177.6	2414.9	630	1874	480.7	8577.3	102
Białko [g]	10%	110	33.3	25.4	17.1	15.8	4.7	96.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	15.9	0.3	12.3	3.4	50.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	4.8	3.8	0	1.7	0.8	11.3	172
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	7.4	6.9	0	4.8	0.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.1	2.7	0	4.8	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	0	0	297.5	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.73	86.86	19.84	68.2	16.12	304.77	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.38	12.18	19.66	2.88	0.98	63.1	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.29	9.21	1.26	1.25	0.32	14.35	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	2000	842.16	205.04	54	453.58	241.2	1795.99	90
Potas [mg]	10%	4700	592.94	1783.47	0	237.16	76.14	2689.72	58
Wapń [mg]	10%	900	377.22	239.45	0	15.79	2.42	634.9	71
Fosfor [mg]	10%	580	417.9	453.65	0	30.22	5.67	907.45	156
Magnez [mg]	10%	304.5	57.99	113.51	0	18.72	2.16	192.39	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.15	0	0.58	0.13	7.34	115
Witamina A [μg]	25%	565	6.69	67.03	0	7.27	5.17	86.19	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.43	0	1.01	0.33	3.9	38
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.17	0	2.74	0.74	9.15	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.37	0	0.05	0.01	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.79	0	0.02	0.01	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.72	0	0.48	0.25	6.51	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.01	31.48	0	4.36	3.1	42.97	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.56	0.15	1.25	0.67	4.48	99

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	582.6	95.3	2022.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2457.9	400	8534.4	101
Białko [g]	10%	110	35	37.9	1	32.9	5.9	113	103
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	13.2	0.3	12.8	4	41.5	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	3.9	3.6	0.1	2.4	2.4	12.6	193
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.7	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.6	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	119.7	0	203.4	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.79	71.19	25.38	86.09	8.77	310.23	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.51	18.4	20.73	5.75	8.77	69.17	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	73
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	799.97	97.2	2318.37	116
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	1162.03	0	3585.84	76
Wapń [mg]	10%	900	311.41	116.68	6.48	54.3	162	650.89	73
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	354.76	0	1154.14	199
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	76.58	0	252.46	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	2.24	0	8.49	133
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	36.77	0	93.1	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	2.55	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.16	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.34	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	6.34	0	22.45	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	2.22	0.27	5.79	128

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	697.1	98.5	477.6	95.3	2095.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2938.6	417.2	2016.7	400	8839.5	105
Białko [g]	10%	110	28	51.8	2.3	19	5.9	107.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	14.6	1.1	10.1	4	45.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	4.9	3.2	0.3	2.4	2.4	13.4	203
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.7	0.4	1.4	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.4	0.1	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	163.3	35.2	0	0	325.6	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.64	95.38	20.06	77.77	8.77	322.64	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.62	14.53	10.34	2.55	8.77	59.82	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	11.86	0.71	0.64	0	17.45	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	2000	839.44	440.9	43.27	1095.75	97.2	2516.57	126
Potas [mg]	10%	4700	665.14	2092.24	56.73	152.41	0	2966.55	63
Wapń [mg]	10%	900	307.34	139.01	7.43	8.74	162	624.54	69
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	678.17	28.71	11.35	0	1197.79	207
Magnez [mg]	10%	304.5	98	141.96	2.88	5.77	0	248.63	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	4.32	0.39	0.41	0	8.38	132
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.92	0.16	1.01	0	3.76	38
witamina E [mg]	30%	9	2.57	3.1	0.17	1.98	0	7.85	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.43	0.02	0.03	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.6	0.06	0.02	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	22.63	0.13	0.51	0	24.39	212
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	1.22	0.12	3.04	0.27	6.29	139

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2093.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8829.3	105
Białko [g]	10%	110	111.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	49.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 6.6	14.3	217
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	231.4	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	308	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	60.5	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.02	53
% energii z białka	10%	18	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2283.07	114
Potas [mg]	10%	4700	2600.76	56
Wapń [mg]	10%	900	639.56	71
Fosfor [mg]	10%	580	1054.67	182
Magnez [mg]	10%	304.5	210.21	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.6	119
Witamina A [μg]	25%	565	96.28	17
Witamina D [μg]	10%	10	3.54	35
witamina E [mg]	30%	9	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.53	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.08	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.7	126