
Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądowego 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

| | |
|---|---|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-03-11 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 0 Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23% |

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11

| 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% 130.00g P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# ser twarogowy chudy 30.00g | <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] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] | <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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkiem 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)] |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica 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] | <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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% | <ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta ryбно-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

| 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] K# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), p# jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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# sałatka makaronowa z gotowanymi warzywami i szynką 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 27%, p#w szynka z indyka indykpol 20% [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], Makaron pszenny, gotowany 13% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g |

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

| 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] | <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] 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] | <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 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z 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% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 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] |

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] K# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% | <ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 250.00g 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

| 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] | <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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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% 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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <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%).] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, 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] |

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

| 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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>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# 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>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> | <p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 150.00g</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 twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-11

| 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 | 760.3 | 582.3 | 46.5 | 507 | 137.5 | 2033.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3214.5 | 2442.8 | 196.6 | 2138.5 | 578.1 | 8570.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 31.9 | 32.8 | 0.5 | 18.7 | 6.8 | 90.9 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 12.2 | 21.7 | 0.2 | 12.7 | 4.9 | 52 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.2 | 2.6 | 0 | 2.2 | 1.2 | 10.4 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3 | 11.1 | 0 | 4.4 | 0.5 | 19.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.9 | 6.2 | 0 | 4.8 | 1 | 16 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 73.2 | 0 | 0.5 | 0 | 84.7 | 28 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 131.81 | 68.99 | 11.25 | 79.9 | 16.46 | 308.43 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.98 | 14.86 | 10.35 | 5.82 | 1.04 | 47.08 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.71 | 10.33 | 1.53 | 1.08 | 0.32 | 15.98 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 15.76 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 21.72 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 62.53 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1163.17 | 283 | 3.6 | 674.73 | 349.2 | 2473.71 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 567.57 | 2066.64 | 0 | 243.24 | 76.14 | 2953.6 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 294.13 | 107.92 | 0 | 67.4 | 2.42 | 471.9 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 363.65 | 494.78 | 0 | 86.79 | 5.67 | 950.9 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 46.96 | 125.09 | 0 | 19.79 | 2.16 | 194.01 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.49 | 3.15 | 0 | 0.84 | 0.13 | 5.63 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 34.48 | 0 | 5.5 | 5.17 | 147.24 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.1 | 0.4 | 0 | 1.08 | 0.33 | 2.92 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.47 | 4.53 | 0 | 2.67 | 0.74 | 10.43 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.37 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.6 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.51 | 0.41 | 0 | 0.15 | 0.01 | 1.09 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.44 | 16.58 | 0 | 0.31 | 0.25 | 18.59 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 20.69 | 0 | 3.3 | 3.1 | 34.34 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.23 | 0.78 | 0.01 | 1.87 | 0.97 | 6.18 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-12

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 727.4 | 571.5 | 111.6 | 542.8 | 95.3 | 2048.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3074.4 | 2403 | 470.9 | 2286.1 | 400 | 8634.5 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 35.4 | 29.7 | 0.9 | 22.6 | 5.9 | 94.6 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 12.7 | 17.9 | 0.9 | 16.7 | 4 | 52.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.4 | 9.6 | 0 | 2.5 | 2.4 | 19.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.1 | 4.3 | 0 | 6.9 | 0 | 14.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.9 | 1.1 | 0.2 | 5.6 | 0 | 11 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 12.3 | 110.4 | 0 | 65.4 | 0 | 188.3 | 63 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 118.98 | 76.58 | 27.22 | 75.78 | 8.77 | 307.35 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 16.61 | 14.32 | 21.82 | 2.46 | 8.77 | 64.01 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.3 | 7.6 | 4.5 | 0.54 | 0 | 14.95 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 17.03 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 23.43 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 59.54 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1179.2 | 306.4 | 4.5 | 674.83 | 97.2 | 2262.14 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 597.52 | 878.12 | 301.5 | 171 | 0 | 1948.15 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 338.73 | 92.54 | 9 | 31.88 | 162 | 634.16 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 396.82 | 275.78 | 20.25 | 82.76 | 0 | 775.62 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 50.16 | 62.42 | 6.75 | 16.72 | 0 | 136.05 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.46 | 2.78 | 0.67 | 0.8 | 0 | 5.72 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.26 | 8.62 | 17.25 | 4.05 | 0 | 132.18 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.11 | 0.49 | 0 | 1.33 | 0 | 2.93 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.4 | 1.15 | 0.85 | 3.28 | 0 | 7.7 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.18 | 0.17 | 0.06 | 0.04 | 0 | 0.47 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.63 | 0.27 | 0.05 | 0.16 | 0 | 1.12 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.34 | 9.69 | 0.36 | 0.23 | 0 | 11.64 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.35 | 5.17 | 10.35 | 2.42 | 0 | 25.31 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.27 | 0.85 | 0.01 | 1.87 | 0.27 | 5.65 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-13

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 752.2 | 643.9 | 41.5 | 528.2 | 117.1 | 2083.2 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3175.4 | 2710 | 175.4 | 2230.6 | 495.2 | 8786.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.9 | 46.4 | 0.3 | 20 | 7.9 | 103.7 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 16.3 | 18.7 | 0.3 | 11.3 | 2.1 | 48.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5.3 | 4.5 | 0 | 2.8 | 0.5 | 13.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 2.9 | 6.7 | 0 | 1.4 | 0.5 | 11.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.9 | 4.3 | 0 | 3.1 | 1 | 12.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 139.9 | 0 | 0 | 0.5 | 150.8 | 50 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 123.69 | 75.56 | 10.08 | 86.91 | 16.73 | 312.99 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 21.95 | 14.08 | 9.72 | 5.74 | 1.75 | 53.24 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.71 | 6.51 | 1.71 | 0.75 | 0.32 | 12.02 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 17.99 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 17.85 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 64.16 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1152.46 | 292.85 | 0 | 977.34 | 144.27 | 2566.93 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 541.65 | 1356.45 | 0 | 143.51 | 102.05 | 2143.68 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 268.21 | 224.52 | 0 | 28.31 | 28.35 | 549.39 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 298.85 | 313.34 | 0 | 18.3 | 70.47 | 700.97 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 44.53 | 70.44 | 0 | 14.58 | 4.59 | 134.15 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.44 | 2.63 | 0 | 0.46 | 0.18 | 4.73 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 92.99 | 0 | 5.82 | 5.17 | 206.07 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 0.41 | 0 | 1.01 | 0.34 | 2.87 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.47 | 2.6 | 0 | 1.54 | 0.74 | 7.36 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.26 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.48 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.39 | 0.44 | 0 | 0.01 | 0.13 | 0.99 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.39 | 3.98 | 0 | 0.21 | 0.3 | 5.9 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 55.79 | 0 | 3.49 | 3.1 | 69.64 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.2 | 0.81 | 0 | 2.71 | 0.4 | 6.41 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-14

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 788.7 | 577.6 | 105 | 425.6 | 100.6 | 1997.7 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3323.7 | 2435.4 | 445.2 | 1789.6 | 424.8 | 8418.9 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 37.7 | 34 | 1 | 16.7 | 3.9 | 93.6 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 21.1 | 13.4 | 0.3 | 15.3 | 2.2 | 52.4 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 7.8 | 2.3 | 0.1 | 2 | 0.5 | 12.8 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.8 | 5.9 | 0 | 6.7 | 0.4 | 17.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 4.9 | 3.2 | 0 | 5.8 | 1 | 15.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 64.3 | 0 | 0.7 | 0 | 75.4 | 24 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 114.16 | 82.48 | 25.38 | 55.37 | 16.3 | 293.7 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 16.48 | 18.07 | 20.73 | 4.88 | 0.91 | 61.09 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 4.33 | 5 | 1.83 | 0.57 | 0.27 | 12.03 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 15.69 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 20.04 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 64.27 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1260.1 | 251.07 | 1.08 | 480.42 | 250.65 | 2243.34 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 638.13 | 1083.65 | 426.6 | 179.4 | 67.5 | 2395.29 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 284.05 | 86.62 | 6.48 | 51.73 | 4.05 | 432.94 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 406.13 | 313.17 | 21.6 | 113.07 | 8.64 | 862.62 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 86.29 | 70.63 | 35.64 | 17.54 | 5.94 | 216.05 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.55 | 3.45 | 0.43 | 0.49 | 0.1 | 7.04 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 20.84 | 8.1 | 5.38 | 2.02 | 138.43 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.02 | 0.33 | 2.86 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.88 | 2.12 | 0.22 | 3.4 | 0.51 | 9.15 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.29 | 0.11 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.5 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.43 | 0.26 | 0.1 | 0.2 | 0 | 1.01 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.4 | 6.91 | 0.51 | 0.29 | 0.1 | 9.22 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 8.45 | 4.85 | 3.22 | 1.21 | 25 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.5 | 0.69 | 0 | 1.33 | 0.69 | 5.6 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-15

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 654.7 | 536.7 | 125.9 | 551.4 | 117.1 | 1986.1 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2766.8 | 2262 | 531.1 | 2327.6 | 495.2 | 8382.9 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 26.8 | 33.4 | 7.5 | 19.1 | 7.9 | 94.8 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 11.8 | 11.1 | 3.4 | 12.4 | 2.1 | 40.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.1 | 1.9 | 2.1 | 1.8 | 0.5 | 10.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3 | 5.2 | 0.7 | 4.6 | 0.5 | 14.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.9 | 2.9 | 0 | 4.7 | 1 | 12.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.7 | 69.6 | 10.2 | 0 | 0.5 | 92.2 | 30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 111.39 | 80.78 | 16.28 | 91.29 | 16.73 | 316.49 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 24.98 | 17.98 | 15.3 | 3.03 | 1.75 | 63.04 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.3 | 10.22 | 0 | 1.2 | 0.32 | 14.05 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 21.22 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 19.22 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 59.56 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 810.01 | 379.94 | 99.57 | 655.79 | 144.27 | 2089.61 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 573.87 | 1562.96 | 288.47 | 229.35 | 102.05 | 2756.73 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 315.19 | 114.42 | 245.48 | 16.47 | 28.35 | 719.93 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 349.25 | 289.38 | 198.4 | 29.23 | 70.47 | 936.74 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 47.68 | 92.7 | 24.54 | 18.66 | 4.59 | 188.18 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.38 | 3.14 | 0.2 | 0.6 | 0.18 | 5.53 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.22 | 59.46 | 1.7 | 7.02 | 5.17 | 175.59 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.1 | 0.66 | 0.02 | 1.01 | 0.34 | 3.14 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.4 | 2.26 | 0.07 | 2.64 | 0.74 | 8.13 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.17 | 0.3 | 0.06 | 0.05 | 0.02 | 0.62 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.54 | 0.33 | 0.32 | 0.02 | 0.13 | 1.37 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.3 | 5.55 | 0.19 | 0.46 | 0.3 | 7.82 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.33 | 17.31 | 1.02 | 4.21 | 3.1 | 32.99 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.25 | 1.05 | 0.27 | 1.82 | 0.4 | 5.22 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-16

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 689 | 643.6 | 46.5 | 483.1 | 95.3 | 1957.6 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2912.3 | 2704.3 | 196.6 | 2040 | 400 | 8253.3 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 29.6 | 43.7 | 0.5 | 20.1 | 5.9 | 100 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 11.9 | 22.1 | 0.2 | 10.2 | 4 | 48.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.1 | 6.4 | 0 | 2.4 | 2.4 | 15.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3 | 9.2 | 0 | 1.4 | 0 | 13.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 3.9 | 4.4 | 0 | 3.1 | 0 | 11.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 123.7 | 0 | 0 | 0 | 134.5 | 45 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 117.15 | 70.79 | 11.25 | 77.79 | 8.77 | 285.76 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.85 | 27.57 | 10.35 | 2.44 | 8.77 | 63.99 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.71 | 6.95 | 1.53 | 0.54 | 0 | 11.73 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.13 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 21.83 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 60.04 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1041.13 | 312.81 | 3.6 | 1172.4 | 97.2 | 2627.16 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 567.57 | 1833.17 | 0 | 135.17 | 0 | 2535.92 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 294.13 | 401.7 | 0 | 12.95 | 162 | 870.8 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 363.65 | 666.22 | 0 | 17.29 | 0 | 1047.17 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 46.96 | 125.92 | 0 | 13.69 | 0 | 186.58 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.49 | 4.34 | 0 | 0.4 | 0 | 6.24 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 61.1 | 0 | 4.05 | 0 | 167.22 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.1 | 0.21 | 0 | 1.01 | 0 | 2.32 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.47 | 3.78 | 0 | 1.51 | 0 | 7.76 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.33 | 0 | 0.03 | 0 | 0.53 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.51 | 0.79 | 0 | 0.01 | 0 | 1.32 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.44 | 16.09 | 0 | 0.2 | 0 | 17.74 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 36.66 | 0 | 2.42 | 0 | 46.33 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.89 | 0.86 | 0.01 | 3.25 | 0.27 | 6.56 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-17

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 728.2 | 573.9 | 95.7 | 479 | 133.6 | 2010.6 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3069.4 | 2422.8 | 403.8 | 2021.9 | 559.5 | 8477.6 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.8 | 34.4 | 3.2 | 17.8 | 14.8 | 99.2 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 18.5 | 9.8 | 2 | 11 | 6.7 | 48.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5.5 | 2 | 0.9 | 2 | 4 | 14.5 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 6 | 3.8 | 0.2 | 3.7 | 0 | 13.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 5.6 | 2.1 | 0.2 | 4.3 | 0 | 12.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 116 | 91.4 | 0 | 0.5 | 0 | 208 | 69 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 114.24 | 91.17 | 16.4 | 77.47 | 3.37 | 302.67 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 15.75 | 16.26 | 7.61 | 3.95 | 3.37 | 46.96 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 5.32 | 8.55 | 0.62 | 0.69 | 0 | 15.19 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 22.52 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 24.76 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 52.72 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 848.75 | 345.72 | 32.2 | 665.64 | 378 | 2270.33 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 828.54 | 1235.73 | 34.11 | 183.55 | 0 | 2281.94 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 331.65 | 117.38 | 57.42 | 51.1 | 0 | 557.56 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 492.76 | 333.33 | 38.97 | 75.1 | 0 | 940.17 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 98.89 | 78.99 | 11.61 | 8.36 | 0 | 197.87 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 3.61 | 3.99 | 0.35 | 0.51 | 0 | 8.46 | 0 |
| Witamina A [µg] | 25% | NAN | 128.39 | 47.72 | 0 | 10.73 | 0 | 186.86 | 0 |
| Witamina D [µg] | 10% | NAN | 1.6 | 0.79 | 0 | 1.02 | 0 | 3.42 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 3.72 | 1.69 | 0.12 | 2.76 | 0 | 8.31 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.33 | 0.16 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.57 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.63 | 0.34 | 0.01 | 0.14 | 0 | 1.13 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.64 | 7.26 | 0.07 | 0.56 | 0 | 9.54 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 23.03 | 15.93 | 0 | 6.44 | 0 | 45.41 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.35 | 0.96 | 0.08 | 1.84 | 1.05 | 5.67 | 0 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | NAN | 2016.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 8503.5 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 96.7 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 49 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 13.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 14.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | Brak normy | 13 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 133.4 | 44 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 303.91 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 57.06 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 13.71 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | 18 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | 21 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | 60 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 2361.89 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 2430.76 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 605.24 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 887.74 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 178.98 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 6.19 | 0 |
| Witamina A [µg] | 25% | NAN | 164.8 | 0 |
| Witamina D [µg] | 10% | NAN | 2.92 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 8.41 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.54 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 1.15 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 11.49 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 39.86 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 5.9 | 0 |