

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-18
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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% 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 50.00g 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] P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P# sos warzywny z indykiem 250.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 	<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 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 Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<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 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-19

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. 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> <p>7. 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> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</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 krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p> <p>5. 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]</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</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. Rw pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 100.00gP# 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%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# twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0%Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%# udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%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]	<ol style="list-style-type: none">Rw jabłko pieczone 200.00g 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 150.00gP# 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 60.00gRw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	<ol style="list-style-type: none">P# chleb pszenny kawior 30.00gP# 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#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: 4 - Czwartek, 2024-03-21

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%), 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. 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:</p>	<p>1. 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> <p>2. K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. 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>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>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</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. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Kukurydza konserwowa 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, 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>

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, 2024-03-22

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] 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 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 50.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 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] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw dorsz duszony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Berliso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15% 	<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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z dorsza biała 60.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, 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 Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-23

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% 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# pasta brokułowa 70.00g składniki: Brokuły 43%, p# Ser twarogowy chudy 43%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-24

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).] 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% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<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] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-03-18

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	500	702.9	105	551.2	142.7	2002.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2955.7	445.2	2320.3	600.1	8436.7	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33.5	1	21.9	7.1	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.7	0.3	17.5	5	52.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.6	0.1	5.1	1.2	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	11.3	0	6.9	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.7	6.8	0	3.8	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	54.5	0	51.6	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	94.4	25.38	77.13	17.57	302.35	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	10.74	20.73	3.09	1.8	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.57	1.83	1.46	0.64	12.37	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.65
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	211.66	1.08	694.53	351.36	1981.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	986.28	426.6	354.59	152.28	2198.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	63.07	6.48	26.1	4.85	181.53	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	508.83	21.6	128.95	11.34	845.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	134.28	35.64	28.6	4.32	224.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.15	0.43	1.08	0.27	7.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	13.3	8.1	21.59	10.35	63.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.45	0.33	2.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	4.34	0.22	1.81	1	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.56	0.03	0.35	0.03	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.46	0.1	0.17	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.57	0.51	2.83	0.51	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	3.93	4.85	4.28	6.2	25.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.58	0	1.92	0.97	4.95	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-03-19

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	645.2	635.9	61.5	542.1	95.3	1980.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2682.4	260.5	2283.2	400	8350.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.9	0.9	23.2	5.9	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	13.1	0.3	16.2	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	2.7	2.4	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	2.5	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	93	0	87	0	191.5	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	88.41	14.31	76.07	8.77	290.5	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	16.79	14.13	2.47	8.77	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	7.84	1.26	0.68	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.58
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	315.37	0	859.76	97.2	2523.27	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1289.36	0	189.5	0	2015.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	125.37	0	21.13	162	607.27	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	455.52	0	62.17	0	812.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	96.6	0	9	0	159.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	2.79	0	1	0	5.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	20.96	0	10.61	0	37.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.43	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.11	0	2.1	0	6.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.26	0	0.04	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.4	0	0.14	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	17.21	0	0.52	0	18.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	12.57	0	6.36	0	22.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.87	0	2.38	0.27	6.3	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-03-20

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	740.7	575.6	89.2	508.6	101.4	2015.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2421	376.7	2146.3	428.1	8498	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	39.8	0.7	24.2	3.9	99.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.2	0.7	11.7	2.2	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	0	2.8	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.5	6.4	0	3.6	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.7	4.1	0.1	4.1	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	129.2	0	40.5	0	180.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	21.78	77.15	16.54	305.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	17.46	3.08	0.99	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	3.6	1.39	0.32	18.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.81
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	279.8	3.6	686.52	252	2051.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1601.95	241.2	386.22	76.14	2904.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	7.2	33.68	2.42	456.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	16.2	131.11	5.67	760.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.4	31.32	2.16	159.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.54	1.43	0.13	5.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	13.8	13.01	5.17	75.58	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.82	0.33	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.68	1.98	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.05	0.09	0.01	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.04	0.12	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.28	3.94	0.25	10.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	8.27	7.8	3.1	45.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.77	0.01	1.9	0.7	5.12	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	721.3	619.9	46.5	540.8	100.6	2029.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2609.1	196.6	2285	424.8	8559.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	37.3	0.5	17.5	3.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	17.4	0.2	9.3	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	5	0	2.2	0.5	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	6.7	0	2.5	0.4	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	3.4	0	3.5	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	137.3	0	82.3	0	229.9	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	82.39	11.25	98.45	16.3	322.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	16.04	10.35	5	0.91	46.65	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.86	1.53	3.7	0.27	17.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	67.7
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	445.3	3.6	852.57	250.65	2952.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1136.48	0	711.45	67.5	2536.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	145.68	0	38.97	4.05	476	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	415.54	0	134.12	8.64	970.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	82.92	0	44.05	5.94	226.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.71	0	1.71	0.1	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	74.41	0	23.55	2.02	105.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.54	0	1.4	0.33	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	2.92	0	2.32	0.51	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.29	0	0.13	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.48	0	0.2	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.26	0	2.11	0.1	15.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	44.64	0	14.13	1.21	63.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.23	0.01	2.36	0.69	7.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-03-23

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	692.9	742.5	41.5	473.8	95.3	2046.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	3121.6	175.4	2001.9	400	8625.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28	39.8	0.3	19.8	5.9	93.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	24.3	0.3	9.4	4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	5.8	0	2.9	2.4	15.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.6	7.7	0	1.4	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.8	4.3	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.8	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	94.7	10.08	77.73	8.77	308.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	9.72	3.37	8.77	54.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.71	0.54	0	13.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	203.57	0	1003.2	97.2	2116.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	708.27	0	135.17	0	1514.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	93.77	0	12.95	162	583.37	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	181.71	0	17.29	0	580.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	45.32	0	13.69	0	112.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	3.66	0	0.4	0	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	0	4.05	0	49.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	2.89	0	1.51	0	7.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.11	0	0.03	0	0.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.16	0	0.01	0	0.73	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	3.1	0	0.2	0	4.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	0	2.42	0	29.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.56	0	2.78	0.27	5.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-03-24

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	735.7	572.2	170.5	452.8	95.3	2026.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2417	720.8	1912.2	400	8551.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	51.4	4	23.7	5.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	9.1	3.1	9.6	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.7	0.5	2.3	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	6.6	2.5	0	1.5	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	115.8	0	0.9	0	360.5	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	31.95	68.06	8.77	295.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	16.2	3.69	8.77	54.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.58	0.64	0	12.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.05
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	197.85	82.8	795.24	97.2	2064.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1445.71	0	195.61	0	2368.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	128.73	0	51.94	162	658.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	552.89	0	119.35	0	1213.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	104.74	0	9.82	0	209.16	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.21	0	0.5	0	7.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	0	10.35	0	111.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0	1.03	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.65	0	1.98	0	7.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.28	0	0.04	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.5	0	0.23	0	1.5	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	20.25	0	0.59	0	22.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0	6.2	0	67.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.23	2.2	0.27	5.16	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2014.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8494.5	0
Białko [g]	10%	NAN	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	306.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.49	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2219.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	2339.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	495.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	867.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	72.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.54	0