

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 11-17.03.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w polewka soppoka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza,</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. 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%).]</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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. K# twarożek (chudy) z natką pietruszki 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. 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, gorczyce]</p>

<p>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. 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]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połudwica 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>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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta rybno-jajeczna 80.00g 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%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 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 poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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 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 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [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], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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# 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faserowany marchewką tartą 120.00g 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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w polędwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<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. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>4. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g 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%</p>	<p>1. P#d ryż brązowy z pomidorem i sonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Sonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (sonecznikowy (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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (sonecznikowy (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. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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/poleđwica 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%, Ziemniaki 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] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poleđwica 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, 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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# 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 zmierzonych 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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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>6. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [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%, Cynamon mielony 0%</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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	346.7	569	46.5	461.9	133.1	1557.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1458.5	2393.3	196.6	1939.1	558.3	6546	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	42.7	0.5	21.9	6.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	14.4	0.2	15.7	5.1	45.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.6	0	2.6	1.2	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	4.8	0	6.3	0.6	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	2.6	0	6.6	1.3	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	150.8	0	1	0	157	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.87	74.29	11.25	62.18	15.87	211.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.89	13.4	10.35	4.43	1.75	38.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	14.36	1.53	8.46	2.37	32.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	NAN	582	735.29	3.6	627.17	348.12	2296.19	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1226.3	0	439.46	210.33	2371.62	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	122.35	0	103.35	10.8	409.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	460.39	0	361.23	60.48	1187.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	94.85	0	88.48	21.06	275	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	3.14	0	3.39	0.86	9.54	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	104.28	51.67	0	12.31	10.35	178.61	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	1.12	0	1.03	0.33	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	2.38	0	4.11	1.18	10.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.24	0	0.29	0.08	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.52	0	0.38	0.03	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.23	0	4.72	1.52	24.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.83	0	7.38	6.2	52	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.61	2.04	0.01	1.74	0.96	5.74	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	354	589.7	66.9	492.8	95.3	1598.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1489	2488.8	282.5	2068.7	400	6729.1	0
Białko [g]	10%	NAN	18.5	26.3	0.5	21.3	5.9	72.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	11.9	0.5	16.5	4	43.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	2.2	0	2.4	2.4	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.7	0	6.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.7	0.1	7	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	20.2	0	58.2	0	83.8	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.5	96.62	16.33	69.75	8.77	240.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.19	11.62	13.09	3.32	8.77	47.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	5.01	2.7	10.17	0	23.33	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	NAN	558.24	296.6	2.7	656.23	97.2	1610.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	502.83	654.1	180.9	497.31	0	1835.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.18	50.94	5.4	67.92	162	466.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.16	126.35	12.15	327.31	0	806.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	75.1	42.36	4.05	97.16	0	218.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	1.62	0.4	4.09	0	8.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	21.95	10.35	58.87	0	239	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.29	0	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	2.12	0.51	5.13	0	10.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.13	0.04	0.32	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.12	0.03	0.31	0	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	3.32	0.21	5.88	0	12.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	13.17	6.2	35.32	0	89.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	0.82	0	1.82	0.27	4.02	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	369.5	615.4	41.5	432.1	104.5	1563.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1555.6	2574.9	175.4	1811.5	438.9	6556.5	0
Białko [g]	10%	NAN	25	38	0.3	15.4	4.5	83.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.8	29.6	0.3	16.5	3.6	60.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	8.9	0	2.6	0.8	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.1	11.2	0	1.8	0.5	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5.8	0	4.1	1.3	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	144.6	0	0	0	150.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.82	52.46	10.08	59.85	14.42	184.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.47	8.33	9.72	3.17	0.92	30.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.44	6.84	1.71	9	2.05	25.05	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.39
Sód [mg]	10%	NAN	905.82	193.5	0	716.52	237.95	2053.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	439.08	1195.28	0	417.22	134.19	2185.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	202.98	80.23	0	48.59	8.36	340.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.54	198.13	0	204.36	54.81	829.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.79	57.97	0	75.23	18.89	240.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.15	2.58	0	2.79	0.72	8.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.15	99.12	0	11.46	5.17	212.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.47	0	1.01	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	3.86	0	2.38	0.93	9.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.22	0	0.24	0.07	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.25	0	0.13	0.02	0.9	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	3.88	0	3.88	1.27	11.97	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	59.47	0	6.87	3.1	73.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.53	0	1.99	0.66	5.13	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	466.3	547.9	105	455.8	92.9	1668.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1955.5	2311	445.2	1915.7	391.1	7018.7	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	31.1	1	15.2	4.6	79.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	12.3	0.3	13.1	2.5	47.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.2	0.1	2	0.5	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	5.2	0	4.9	0.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.8	0	5.9	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.2	0	32.4	0	93.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.06	80.13	25.38	74.3	13.71	242.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.41	13.88	20.73	5.61	0.36	51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.49	4.39	1.83	10.23	1.72	23.69	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	61.14
Sód [mg]	10%	NAN	923.01	615.51	1.08	619.29	257.4	2416.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	486.73	647.28	426.6	608.08	58.05	2226.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.26	55.62	6.48	56.08	5.94	274.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	266.6	260.55	21.6	273.16	49.14	871.05	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.91	47.56	35.64	89.92	16.73	260.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.46	1.51	0.43	3.62	0.59	8.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	10.82	8.1	66.99	0	190.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.16	0.33	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.62	1.87	0.22	4.91	0.67	10.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.09	0.03	0.31	0.05	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.2	0.1	0.21	0.01	0.8	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	5.66	0.51	5.82	1.01	15.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	3.25	4.85	40.19	0	56.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.56	1.7	0	1.72	0.71	6.04	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	400.5	510	107.7	482.7	107.6	1608.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1681.8	2146.6	453.3	2026.3	453.4	6761.7	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	30.3	3.1	16.3	7.7	81.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	12.8	2.7	16.2	2.2	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	3.4	0.3	2.1	0.5	11.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.8	0.5	6.9	0.6	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.2	2.8	1.6	7.1	1.3	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.1	0	0	0.5	61.4	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.59	72.99	18.97	72.9	15.03	227.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	10.31	1.63	4.86	1.69	27.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	9.69	2.66	10.07	2.05	30.33	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.37
Sód [mg]	10%	NAN	2187.96	913.49	6.27	582.97	141.03	3831.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	474.58	893.85	232.42	587.12	160.1	2348.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	454.73	84.01	18.5	60.33	34.29	651.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.1	438.64	101.11	245.94	119.61	1176.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	72.26	175.75	44.92	89.83	21.33	404.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	3.72	0.75	3.63	0.78	11.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	149.65	39.83	9.45	16.82	5.17	220.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.94	0	1.01	0.34	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	1.67	1.67	4.85	0.93	12.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.39	0.17	0.31	0.07	1.2	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.35	0.04	0.16	0.15	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.91	4.89	1.7	5.27	1.32	16.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	8.65	5.67	10.09	3.1	63.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.07	2.53	0.01	1.61	0.39	9.57	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	341.1	718.6	67.3	344.4	95.3	1566.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1435.4	3024.3	284.8	1447.4	400	6592.1	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	45.7	0.7	16	5.9	86.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.3	21.1	0.2	10.3	4	45.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	3.9	0	2.4	2.4	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2	9.4	0	1.8	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	5	0.1	4.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	81.6	0	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.22	89.76	16.84	50.23	8.77	214.84	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.92	24.12	11.58	3.43	8.77	56.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	6.96	2.45	6.88	0	22.06	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.93
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.25
Sód [mg]	10%	NAN	560.4	795.98	2.34	958.38	97.2	2414.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1588.58	138.06	364.67	0	2586.83	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	378.39	14.04	37.25	162	764.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	647.63	17.55	188.11	0	1158.34	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	137.54	9.36	66.16	0	283.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	2.56	0.35	2.52	0	7.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	63.34	5.16	57	0	229.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.02	0	1.01	0	2.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	4.33	0.36	3.15	0	10.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.31	0.01	0.21	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.72	0.04	0.12	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.76	0.09	4.15	0	23.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	33.91	3.1	34.19	0	79.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	2.21	0	2.66	0.27	6.03	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	374.2	580.8	141.5	477.4	133.6	1707.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1569.2	2448.7	597.4	2006.6	559.5	7181.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	33.7	4.5	20.9	14.8	89.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	13	2.9	14.2	6.7	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	2.2	1.3	2.3	4	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	5.5	0.3	5.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3	0.3	6.4	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.4	91.4	0	0.8	0	202.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.83	85.7	24.54	71.03	3.37	233.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.13	14.29	11.52	5.12	3.37	43.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.06	7	0.93	9.48	0	24.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	NAN	369.01	328.92	49.22	663.27	378	1788.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.44	976.75	51.18	523.35	0	2207.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	206.86	80.92	88.21	112.15	0	488.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.32	323.32	58.47	367.52	0	1101.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.07	64.82	17.42	96.5	0	261.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.65	2.41	0.52	3.58	0	10.17	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.7	37.35	0	12.24	0	179.29	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.53	0.79	0	1.02	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.04	2.39	0.18	4.13	0	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.16	0.05	0.33	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.3	0.01	0.32	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.57	6.99	0.11	5.67	0	15.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.82	9.7	0	7.34	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.02	0.91	0.13	1.84	1.05	4.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1610.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6769.4	0
Białko [g]	10%	NAN	83.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	119.3	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	222.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.92	0
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2344.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	2251.71	0
Wapń [mg]	10%	NAN	485.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1018.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	277.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.16	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	207.25	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.97	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	65.14	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.86	0