

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 4-10.03.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-03-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>5. P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%</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. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 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 100.00g [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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą (chuda) 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 200.00g 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 słodu pszennego, kwas askorbinowy]</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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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 pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</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 100.00g [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 z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 200.00g 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 słodu pszennego, kwas askorbinowy]</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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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>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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), 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 graham 100.00g [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 jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa kalafiorowa - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Ziemniaki późne 3%, Marchew 3%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Por 3%, Żółtka jaja kurzego 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g 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 biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 20.00g P# jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb 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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# 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% 	<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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% Pomarańcza 60.00g 	<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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 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# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g 	<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 z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>[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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>		<p>(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. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkami suszonych pomidorów 100.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami	1. P# kompot wieloowocowy	1. P#d koktajl z truskawką i	1. Herbata czarna, bez cukru	1. P# jogurt naturalny 150.00g

<p>owsianymi 150.00g 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. 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 jajeczna z brokułem 120.00g 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>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>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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. 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>6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>bananem ver.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# w filet złocisty/poledwica 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>6. P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	--	---	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	401.3	791.3	67.3	347.8	104.5	1712.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1689.3	3316.3	284.8	1460.4	438.9	7190	0
Białko [g]	10%	NAN	23.9	34	0.7	16.1	4.5	79.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	30.7	0.2	11.4	3.6	57.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.1	6.9	0	1.8	0.8	12.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.5	13.3	0	4.4	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0.1	5.5	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.4	46.9	0	0.7	0	55.1	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	54.11	102.95	16.84	48.51	14.42	236.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.85	18.31	11.58	3.34	0.92	45.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5	16.59	2.45	7.12	2.05	33.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.75
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	58.99
Sód [mg]	10%	NAN	606.61	342.78	2.34	445.5	237.95	1635.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	497.66	1046.61	138.06	407.65	134.19	2224.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	230.82	85.12	14.04	85.42	8.36	423.79	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	347.89	234.47	17.55	300.97	54.81	955.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.61	63.38	9.36	71.02	18.89	219.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	2.59	0.35	2.81	0.72	8.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	17.19	5.16	9.07	5.17	51.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.66	0	1.37	0.33	3.41	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	3.78	0.36	3.25	0.93	10.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.51	0.01	0.23	0.07	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.29	0.04	0.38	0.02	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.9	5.88	0.09	4.46	1.27	12.63	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	10.31	3.1	5.44	3.1	30.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.68	0.95	0	1.23	0.66	4.08	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	450	617.9	44.6	415.2	95.3	1623.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1892.9	2602.7	188.3	1742.9	400	6827.1	0
Białko [g]	10%	NAN	21.3	33.6	0.3	17.4	5.9	78.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	14.2	0.3	14.8	4	46.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.6	0	2.1	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.9	0	6.2	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.3	2.8	0	6.4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.3	79.6	0	18.1	0	233.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	65.51	94.42	10.89	56.27	8.77	235.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.65	12.47	8.73	3.75	8.77	47.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.28	11.46	1.8	6.75	0	27.29	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.92
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	NAN	713.31	340.53	1.8	578.11	97.2	1730.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	716.23	1164.94	120.6	442.82	0	2444.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	254.57	137.4	3.6	63.13	162	620.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	427.43	638.71	8.1	263.58	0	1337.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.49	221.14	2.7	77.46	0	399.81	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.11	4.16	0.27	2.89	0	10.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.03	36.3	6.9	91.35	0	198.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.59	0	2.16	0	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	2.66	0.34	4.38	0	11.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.34	0.59	0.02	0.24	0	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.57	0.41	0.02	0.18	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.49	12.89	0.14	7.18	0	24.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.42	21.78	4.13	7.64	0	71.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.98	0.94	0	1.6	0.27	4.32	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	450.8	600.4	41.5	342.2	100	1535.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1896.2	2526.3	175.4	1436.8	422.7	6457.6	0
Białko [g]	10%	NAN	23.3	38	0.3	12.7	5.8	80.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.2	17.3	0.3	11.3	2	44.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.6	6.7	0	2.5	0.4	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.3	4.2	0	3.9	0.5	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	1.7	0	4.7	1	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.4	105.4	0	105.7	0.3	220	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	62.86	76.77	10.08	50.47	14.66	214.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.8	21.41	9.72	4.71	1.44	50.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.69	7.59	1.71	6.57	0.13	22.7	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	60.73
Sód [mg]	10%	NAN	910.86	182.75	0	504.2	157.05	1754.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	531.28	672.81	0	422.84	51.03	1677.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	246.47	202.6	0	64.09	21.33	534.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.28	390.41	0	245.49	49.41	1037.59	0
Magnez [mg]	10%	NAN	108.84	54.06	0	68.43	3.78	235.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.3	2.5	0	3.16	0.09	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.78	69.73	0	12.01	1.79	91.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.82	0	1.52	0.34	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.17	1.53	0	3.03	0.52	7.27	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.16	0	0.24	0.01	0.73	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.36	0.7	0	0.24	0.09	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.55	3.01	0	3.91	0.08	10.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.67	11.9	0	7.2	1.07	24.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.53	0.5	0	1.4	0.43	4.38	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	420.7	617.7	124.8	358.1	111	1632.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1768.6	2585.6	525.9	1503.7	467.8	6851.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23.7	33.8	4.8	18.2	7.8	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	27.5	3.1	11.6	2.3	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	4	1.1	2.8	0.5	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.6	13.1	0.5	3.9	0.6	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	7.4	0.6	5	1.3	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	177.1	0	56.2	0.5	241	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	54.41	63.82	20.26	48.72	15.7	202.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.9	11.61	5.12	3.31	2.18	33.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.99	10.45	1.83	7.5	2.26	28.05	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.31
Sód [mg]	10%	NAN	626.37	369.33	37.54	485.29	139.68	1658.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	593.24	990.12	115.88	549.3	152.82	2401.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	225.42	144.07	77.54	77.92	35.36	560.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	399.24	311.14	96.76	309.76	122.31	1239.22	0
Magnez [mg]	10%	NAN	87.17	104.93	30.92	80.81	22.13	325.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.83	2.9	0.89	3.34	0.81	10.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	89.7	4.62	24.54	32.4	165.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.49	0	1.79	0.34	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.73	4.62	0.33	2.65	1.28	11.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.4	0.1	0.27	0.07	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.33	0.03	0.26	0.17	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.8	4.25	0.21	6.69	1.47	15.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	40.7	2.77	6.56	19.43	78.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	1.02	0.1	1.34	0.38	4.14	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	410.6	521.2	244.1	399.7	94.4	1670.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1724.4	2191.1	1028.5	1675.9	397.5	7017.7	0
Białko [g]	10%	NAN	17.5	21.6	9.4	19.2	5	73	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	17.2	5.8	14.3	2.2	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.5	2.9	2.2	1.8	0.4	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.4	8	1	6	0.6	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.1	3.8	1.1	6.3	1.3	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7	161.7	0	0	0.2	169.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	57.19	72.39	40.31	53.54	14.56	238.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.38	7.84	11.2	4.1	1.27	36.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.79	4.91	3.82	10.27	2.05	27.85	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.95
Sód [mg]	10%	NAN	350.7	133.21	71.68	609.37	135.49	1300.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	560.6	700.67	252.31	501.93	147.15	2162.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	238.91	124.39	153.09	42.79	21.33	580.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.16	233.82	187.78	193.27	87.21	1065.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	84.58	52.64	58.72	70.24	20.11	286.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.36	3.35	1.79	2.75	0.75	11.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.35	118.3	22.04	15.94	5.17	311.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.35	0	1.01	0.34	3.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.92	2.64	0.64	4.25	0.93	12.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.17	0.2	0.25	0.07	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.51	0.07	0.11	0.09	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.84	3.24	0.43	4.29	1.29	13.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.21	15.34	13.22	9.56	3.1	77.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.97	0.37	0.19	1.69	0.37	3.25	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	371.3	602.2	168.2	499.4	95.3	1736.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1563.3	2526.4	708.7	2090.1	400	7288.6	0
Białko [g]	10%	NAN	18.8	38.9	6.1	16.6	5.9	86.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.4	21.5	4	23.2	4	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3	4.8	1.4	2.6	2.4	14.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.2	8	0.7	8.8	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	4.5	0.8	7.8	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	71.6	0	0.4	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	55.86	69.27	28.25	59.51	8.77	221.66	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.16	12.09	8.7	5.28	8.77	45.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.38	12.56	2.76	7.29	0	29	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.37
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.8
Sód [mg]	10%	NAN	825.18	557.21	47.61	571.78	97.2	2098.99	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.61	1117.18	162.63	391.72	0	2213.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	194.75	90.47	91.98	63.37	162	602.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.91	376.21	120.96	244.81	0	1036.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.63	96.15	36.18	68.41	0	281.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.22	2.83	1.18	2.76	0	9.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.59	37.51	3.45	58.87	0	114.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.02	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.55	3.44	0.54	5.74	0	12.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.24	0.12	0.23	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.31	0.32	0.04	0.26	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.53	13.82	0.29	4.21	0	21.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.75	19.78	2.06	35.32	0	65.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	1.54	0.13	1.58	0.27	5.24	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	421.6	597.2	123.8	337.3	95.3	1575.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1769.8	2513.8	521.1	1417.5	400	6622.4	0
Białko [g]	10%	NAN	18.7	39.5	5.7	15.1	5.9	85.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	16.2	3.8	10.1	4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.3	2.2	2.3	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	7.1	0	1.8	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	4.1	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	85.5	0	0	0	218.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	56.17	77.37	17.13	49.72	8.77	209.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	12.09	14.97	15.3	3.37	8.77	54.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.77	8.52	1.04	6.88	0	23.23	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.18
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.87
Sód [mg]	10%	NAN	393.93	304.06	86.99	879.03	97.2	1761.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	791.76	1101.24	158.4	364.63	0	2416.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	252.58	97.44	153.59	36.28	162	701.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	439.29	379.63	13.5	188.11	0	1020.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	99.41	77.88	12.9	65.8	0	256	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.82	2.71	0.32	2.48	0	9.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	44.3	25.99	17.1	57	0	144.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.63	0.67	0	1.01	0	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.65	3.5	0.09	3.15	0	10.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.22	0.01	0.21	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.04	0.12	0	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.02	14.59	0.22	4.15	0	21.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.58	15.59	10.26	34.19	0	86.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.09	0.84	0.24	2.44	0.27	4.4	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1640.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6893.6	0
Białko [g]	10%	NAN	81.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	53	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	222.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	44.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.34	0
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	1705.71	0
Potas [mg]	10%	NAN	2220	0
Wapń [mg]	10%	NAN	574.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1099	0
Magnez [mg]	10%	NAN	286.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.56	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	153.94	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	62.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.26	0