

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 29.04.-5.05.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-04-29
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-04-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. Rw galaretka drobiowa z jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kurczak tuszka 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy,</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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w poleđwica sopocka aro 20.00g [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>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</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>	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-04-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/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>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurcze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>5. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 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 pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta 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, 2024-05-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w poładwica 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa szpinakowa zabielen z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki 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#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw pulpety drobiowe gotowane 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> # placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g K# sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-02				
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% 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, 	<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% Kasza jaglana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 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).] Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

seler, gorczycę]

7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę]**
8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-03

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 30.00g [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 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-05-04

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-05-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-04-29

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	720.1	562.5	41.5	640.1	108.6	2073	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3041.7	2364	175.4	2693.8	458.4	8733.4	0
Białko [g]	10%	NAN	36.9	29.5	0.3	34.5	5.6	106.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	17.5	0.3	20.9	2.5	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0	4	0.6	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	5.2	0	3.3	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	3.2	0	3.7	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	15.1	0	84.6	0	110.9	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.33	76.5	10.08	78.75	15.89	296.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.76	14.32	9.72	4.32	1	45.14	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.66	1.71	0.96	0.32	17	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.88
Sód [mg]	10%	NAN	1205.47	205.62	0	944.79	306	2661.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	681.33	1471.58	0	327.96	76.14	2557.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	327.25	91.14	0	74.85	2.42	495.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.13	278.03	0	218.87	5.67	1016.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.34	104.68	0	28.73	2.16	225.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.64	3.73	0	1.4	0.13	7.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	31.56	0	8.53	5.17	57.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.74	0.33	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.48	0	1.84	0.74	7.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.43	0	0.08	0.01	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.31	0	0.37	0.01	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.27	0	2.17	0.25	9.19	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	18.93	0	5.11	3.1	34.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.57	0	2.62	0.85	6.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-04-30

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	647.3	671.6	66.9	561.2	95.3	2042.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2829.2	282.5	2366.1	400	8614.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34	35	0.5	21.5	5.9	97	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	18.7	0.5	15	4	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8	0	2.2	2.4	16.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	4	0	5.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2	0.1	5.5	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	99.6	0	18.1	0	129.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	92.42	16.33	85.44	8.77	307.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	21.16	13.09	3.73	8.77	62.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	3.61	2.7	0.87	0	9.38	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	175.54	2.7	792.58	97.2	2198.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	521.85	180.9	218.45	0	1495.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	194.37	5.4	37.39	162	734.88	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	424.13	12.15	91.32	0	926	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	42.54	4.05	18.78	0	122.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	2.45	0.4	0.86	0	5.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	56.86	10.35	90.07	0	163.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.7	0	2.16	0	3.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	1.42	0.51	3.79	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0.04	0.04	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0.03	0.1	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	2.71	0.21	3.79	0	7.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	4.18	6.2	6.87	0	20.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	0.48	0	2.2	0.27	5.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-01

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	677.3	703.4	118.7	499.8	95.3	2094.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2863.1	2957.5	502.4	2112.2	400	8835.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	41.5	4	16.3	5.9	96.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.2	21.7	1.7	8.5	4	47.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	8.1	0.5	1.9	2.4	17.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	2.9	7.5	0.7	2.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	3.5	0.2	3.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	169.4	58.7	61.7	0	300.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.36	90.26	21.84	90.81	8.77	328.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	19.36	13.74	4.53	8.77	60.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.86	0.23	2.86	0	15.69	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.6
Sód [mg]	10%	NAN	1288.18	439.71	63.18	773.08	97.2	2661.36	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1484.72	36.65	574	0	2637.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	309.63	9.81	38.92	162	788.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	576.12	43.28	109.15	0	1027.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	115.1	4.02	42.48	0	206.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	4.27	0.5	1.4	0	7.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	25.66	36.97	19.15	0	93.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.84	0.27	1.31	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.13	0.12	1.9	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.36	0.02	0.11	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.7	0.08	0.15	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	13.24	0.1	1.45	0	16.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	15.39	0	10.77	0	33.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	1.22	0.17	2.14	0.27	6.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-02

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	724.3	634.1	46.5	505.5	100.6	2011.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2661.4	196.6	2133	424.8	8471.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	43.2	0.5	22.1	3.9	101.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	22.7	0.2	11.8	2.2	53.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4	0	2.9	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.8	9.6	0	3.5	0.4	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	4.9	6.1	0	4.1	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	202.8	0	56.2	0	269.4	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	69.42	11.25	78.43	16.3	289.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	13.62	10.35	4.1	0.91	43.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10.56	1.53	1.53	0.27	18.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.58
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	317.24	3.6	701.56	250.65	2589.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1304.7	0	391.53	67.5	2401.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	166.3	0	45.43	4.05	499.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	365.53	0	137.5	8.64	917.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	111.21	0	21.68	5.94	225.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	5.62	0	1.23	0.1	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	96.2	0	27.01	2.02	137.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.49	0	1.79	0.33	3.71	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.7	0	2.34	0.51	9.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.59	0	0.08	0.01	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.57	0	0.17	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.92	0	3.63	0.1	9.07	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	45.48	0	8.04	1.21	61.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.88	0.01	1.94	0.69	6.47	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-03

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	684	546.6	102.3	563.4	149.8	2046.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2307	432.5	2377.7	625	8630.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	33.7	2.4	19.6	10.8	94.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	9.3	1.8	12.9	9.4	48.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	1.7	0.3	1.9	6.4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	3.9	0	4.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	2.1	0	4.8	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	31.4	0	0	0	43.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.41	19.17	92.64	5.4	315.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	9.71	3.1	5.4	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	0.35	1.25	0	13.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.71
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	107.48	49.68	656.98	54	1686.81	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1687.19	0	237.16	0	2486.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	205.93	0	15.79	0	556.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	306.95	0	30.22	0	691.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	104.8	0	18.72	0	178.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	3.56	0	0.58	0	5.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	0	80.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.21	0	1.01	0	2.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.8	0	2.74	0	7.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.34	0	0.05	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.42	0	0.02	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.68	0	0.48	0	6.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	0	39.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.29	0.13	1.82	0.15	4.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-05-04

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	708.6	531.1	105	556.1	95.3	1996.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2345.5	400	8422	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	17.4	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.5	4	41.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	2.3	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	3	3.9	0	2.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	3.9	2.4	0	3.4	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	76.1	0	159.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	95.86	8.77	320	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	5.84	8.77	69.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	4.74	0	21.93	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	839.46	97.2	2357.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	752.18	0	3175.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	52.52	162	649.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	142.72	0	942.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	45.4	0	221.27	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	1.8	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	30.08	0	86.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.37	0	2.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	2.53	0	7.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.13	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.21	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	2.2	0	18.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	17.17	0	50.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	2.33	0.27	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-05-05

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	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	8.77	59.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2039.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8597.6	0
Białko [g]	10%	NAN	98.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	Brak normy	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	Brak normy	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.9	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	310.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.08	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2370.4	0
Potas [mg]	10%	NAN	2503.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	620.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	941.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	201.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.38	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.06	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	7.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	40.25	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.92	0