

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 27.05-2.06.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-27
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, 2024-05-27				
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/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</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 150.00g 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. Banan 120.00g składniki: Banan 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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 sodu, substancja konserwująca:</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 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>

<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# twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-28

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/poładwica 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. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</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. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-29

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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabieleną 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% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-30

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, 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, 	<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"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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]</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>Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(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. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-31

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 100.00g 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% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g 	<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 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% P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w 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 łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# ser twarogowy chudy 50.00g 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki 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% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. 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"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 6. P#w połędwica sopočka aro 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-02

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).] 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-05-27

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	801.3	519.1	105	531.4	114.1	2071.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3376.6	2181.4	445.2	2248.2	480.7	8732.3	0
Białko [g]	10%	NAN	37.9	28.6	1	34.5	4.7	106.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.3	16.3	0.3	7.9	3.4	49.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	4.2	0.1	1.9	0.8	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.2	4.6	0	1.6	0.5	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.1	2.9	0	3.1	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	14.9	0	1.8	0	28.1	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.61	68.92	25.38	80.77	16.12	307.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.67	13.79	20.73	5.15	0.98	58.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.46	9.05	1.83	0.54	0.32	16.21	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.27
Sód [mg]	10%	NAN	1076.57	201.27	1.08	1072.35	241.2	2592.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	709.35	1287.41	426.6	221.53	76.14	2721.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	372.61	85.47	6.48	98.38	2.42	565.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	534.61	252.08	21.6	233.29	5.67	1047.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.12	94.96	35.64	21.43	2.16	247.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.82	3.52	0.43	0.54	0.13	7.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.51	26.8	8.1	4.05	5.17	60.64	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.04	0.33	2.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.51	2.23	0.22	1.51	0.74	9.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.4	0.03	0.05	0.01	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.29	0.1	0.43	0.01	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.54	4.71	0.51	0.37	0.25	7.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.9	16.08	4.85	2.42	3.1	36.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.99	0.55	0	2.97	0.67	6.48	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-05-28

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	657.4	66.9	561.2	86.9	2020	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	369.4	8515.7	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	16.2	105.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	0	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	0	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	5.53	294.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	5.53	55.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	26.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	54	2349.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	0	600.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.15	5.87	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-05-29

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	762.9	615.8	136.8	486.6	108.4	2110.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3220.4	2594	575.4	2053.4	457.9	8901.2	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	36.1	6.3	16.9	6.1	101.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.6	16.7	4.4	11.4	2	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	6.6	2.4	2.6	0.4	19.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	4.2	0	3.6	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.1	0	3.7	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	105.7	0.3	221.8	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.07	82.47	18.85	79.15	16.42	314.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	20.35	18.49	4.53	1.47	62.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.58	0.32	10.24	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.38
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	10%	NAN	1169.38	179.49	97.2	715.97	140.57	2302.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	181.19	93.42	1548.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	162	41.59	19.71	703.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	79.17	48.87	853.68	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	17.31	3.78	125.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	1.08	0.17	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.43	5.17	91.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.52	0.34	3.78	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.97	0.74	6.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.05	0.02	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.17	0.09	1.39	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.22	0.28	5.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.66	3.1	24.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.24	0.49	0.27	1.98	0.39	5.75	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-05-30

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	724.3	648.2	118.7	505.5	86.9	2083.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2727.3	502.4	2133	369.4	8787.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	49.4	4	22.1	16.2	123.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	18.7	1.7	11.8	0	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.9	0.5	2.9	0	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	6.8	0.7	3.5	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.7	0.2	4.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	58.7	56.2	0	297.4	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	74.67	21.84	78.43	5.53	294.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	12.72	13.74	4.1	5.53	50.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.35	0.23	1.53	0	14.46	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	343.37	63.18	701.56	54	2478.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1319.94	36.65	391.53	0	2386.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	105.12	9.81	45.43	0	444.43	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	189.49	43.28	137.5	0	776.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	58.11	4.02	21.68	0	170.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.45	0.5	1.23	0	6.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	15.28	36.97	27.01	0	91.35	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0.27	1.79	0	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.4	0.12	2.34	0	7.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.2	0.08	0.17	0	0.89	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.7	0.1	3.63	0	8.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	9.17	0	8.04	0	24.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.95	0.17	1.94	0.15	6.19	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-05-31

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	753.4	573.9	139.3	607.3	114.1	2188.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3177.6	2414.9	591	2564.3	480.7	9228.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.3	25.4	13.3	28.6	4.7	105.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.8	15.9	0.3	13.1	3.4	51.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	3.8	0	2	0.8	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7.4	6.9	0	4.9	0.5	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	2.7	0	4.9	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	0.9	0	298.4	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.73	86.86	21.33	94.21	16.12	332.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.38	12.18	21.15	4.5	0.98	66.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.29	9.21	1.26	1.25	0.32	14.35	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.82
Sód [mg]	10%	NAN	842.16	205.04	54	675.43	241.2	2017.84	0
Potas [mg]	10%	NAN	592.94	1783.47	0	280.36	76.14	2732.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	377.22	239.45	0	58.99	2.42	678.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	417.9	453.65	0	138.22	5.67	1015.45	0
Magnez [mg]	10%	NAN	57.99	113.51	0	22.77	2.16	196.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	5.15	0	0.67	0.13	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.69	67.03	0	7.27	5.17	86.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.43	0	1.03	0.33	3.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.49	2.17	0	2.74	0.74	9.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.37	0	0.06	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.79	0	0.23	0.01	1.69	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	4.72	0	0.56	0.25	6.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.01	31.48	0	4.36	3.1	42.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	0.56	0.15	1.87	0.67	5.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-01

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	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-02

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	726.7	611.3	98.5	477.6	86.9	2001.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	369.4	8446.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	16.2	106	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	0	40.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	0	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	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	5.53	312.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	10.34	2.55	5.53	56.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	54	2393.56	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	0	456.01	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	0.15	5.98	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2065.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8711.6	0
Białko [g]	10%	NAN	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	195.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.92	0
% energii z białka	10%	18	-	24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	18
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	2425.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	2404.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	579.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	936.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	187.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	86.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.38	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	33.37	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.06	0