

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p#</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 barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P#o schab duszony w chrzanie 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 40%, Woda wodociągowa 40%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 550 4%, Chrzan 2%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g</p>	<p>1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 70.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

<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>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]</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>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>	
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica 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] 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 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% Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe pieczone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 100.00g P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 100.00g [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 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# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 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# 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).] Ogórek 30.00g P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% P# sos koperkowy lekki 100.00g 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"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<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 150.00g [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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# 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%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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 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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Truskawki 60.00g</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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (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# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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#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#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<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, porzeczek 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 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] 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% 	<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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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>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: 7 - Niedziela, 2024-06-02

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych 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</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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>bulgur 30%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</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, gorczyce]</p>	
--	--------------------------	--	---	--

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	750.2	464.8	121.2	516.4	106.2	1959	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3157.5	1955.8	509.5	2165.7	447.7	8236.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.3	22.9	6.2	20.1	7.7	92.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	13.4	4.1	18.3	2.2	58.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	4.7	2.4	2.9	0.4	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	2.7	0	6.2	0.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	1.6	0	6.8	1.3	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	20.2	0	0	0.5	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.82	65.61	15.25	74.15	14.71	282.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.79	13.78	13.23	2.85	1.34	47.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	11.83	5.47	0.94	12.9	1.86	33.02	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	NAN	1206.07	257.55	98.1	1023.87	139.14	2724.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	851.86	657.26	53.1	409.01	117.72	2088.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	359.06	53.55	167.4	64.07	35.9	679.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	616.46	121.32	6.75	265.78	120.15	1130.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	140.11	38.18	3.6	92.87	21.33	296.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	1.61	0.13	3.53	0.7	10.4	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	17.88	11.88	1.98	8.01	1.79	41.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.01	0.34	2.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.22	1.27	0.13	4.12	0.71	10.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.45	0.12	0	0.31	0.07	0.98	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.12	0.01	0.14	0.15	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.48	2.88	0.03	5.26	1.11	13.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.73	7.13	1.19	4.8	1.07	24.94	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.35	0.71	0.27	2.84	0.38	6.81	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	697.5	709.5	94.5	476.9	95.3	2073.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2938.2	2974.5	396.7	2003.4	400	8713	0
Białko [g]	10%	NAN	30.3	32.5	3.9	19.6	5.9	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	28.1	3.5	15.3	4	66.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	5.5	2.1	2.2	2.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	12	0	6.3	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	6.9	0	6.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	78	0	18.1	0	233.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.13	87.42	12.69	69.23	8.77	294.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	10.9	10.53	3.83	8.77	49.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.66	11.73	1.8	8.47	0	35.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.26
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.97
Sód [mg]	10%	NAN	1127.04	605.54	19.8	696.91	97.2	2546.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	981.75	940.17	120.6	500.87	0	2543.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.03	70.24	3.6	69.07	162	626.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	645.89	602.82	8.1	312.72	0	1569.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	166.75	203.19	2.7	94.2	0	466.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.23	3.8	0.27	3.48	0	12.78	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	64.34	23.7	6.9	91.35	0	186.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.57	0	2.16	0	4.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.32	4.65	0.34	4.57	0	13.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.54	0.02	0.29	0	1.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.34	0.02	0.19	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	8.24	12.77	0.14	8.2	0	29.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	38.6	5.32	4.13	7.64	0	55.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.13	1.68	0.05	1.93	0.27	6.36	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	698.2	598.1	95.3	444.9	116.8	1953.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2941.5	2509.1	400	1870.9	491.7	8213.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.3	26.7	5.9	16.3	6.5	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.7	21.6	4	12.2	3.7	57.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	4.2	2.4	2.6	1.6	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.8	9.3	0	4.1	0.4	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.6	0	5.2	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.8	0	105.7	0	219.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.48	79.98	8.77	72.07	14.34	288.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.02	16.34	8.77	4.84	0.88	45.88	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	11.95	0	9.45	0.13	34.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.89
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.4
Sód [mg]	10%	NAN	1324.59	435.84	97.2	702.2	959.67	3519.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	686.84	0	519.59	33.75	2036.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	142.15	162	73.99	155.38	847.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	214.98	0	327.39	6.21	1119.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	53.65	0	96.33	2.16	329.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	2.52	0	4.15	0.05	11.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	71.32	0	12.01	1.79	93.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.79	0	1.52	0.33	3.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	3.54	0	3.34	0.52	10.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.15	0	0.33	0	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.34	0	0.27	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	3.31	0	5.61	0.04	16.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	12.85	0	7.2	1.07	26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.67	1.21	0.27	1.95	2.66	8.79	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	715.9	661.2	162.2	460.8	95.3	2095.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.9	2773	684.1	1937.8	400	8809.9	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	34.9	5.7	21.8	5.9	103.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	27.2	3.5	12.5	4	64.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	4.1	1.5	2.9	2.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	12.5	0.4	4	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	7.4	0.5	5.5	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	109.1	0	56.2	0	176.2	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.37	72.35	27.72	70.32	8.77	290.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.08	10.11	13.48	3.45	8.77	50.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	6.49	2	10.38	0	31.63	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	NAN	1057.11	350.89	53.19	683.29	97.2	2241.69	0
Potas [mg]	10%	NAN	947.91	982.87	245.96	646.05	0	2822.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	343.72	92.87	98.82	87.82	162	785.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	698.72	187.63	86.94	391.66	0	1364.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	170.62	58.05	38.07	108.71	0	375.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.45	2.16	0.88	4.33	0	12.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	25.56	3.37	24.54	0	68.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.4	0	1.79	0	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	4.45	0.34	2.96	0	11.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.17	0.08	0.37	0	1.19	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.17	0.06	0.29	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.38	3.75	0.36	8.39	0	18.89	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	14.45	2.02	6.56	0	32.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.97	0.14	1.89	0.27	5.6	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	700	555.2	113.2	502.5	94.4	1965.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2946.8	2335.9	475.4	2110	397.5	8265.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	22.5	6.3	22.8	5	85.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	17.2	4.2	15.1	2.2	55.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	3.8	0.1	6.8	1.3	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.23	79.95	12.87	75.14	14.56	297.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	7.93	11.9	4.23	1.27	41.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.8	4.91	0.97	13.15	2.05	34.9	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.68
Sód [mg]	10%	NAN	782.16	133.21	97.74	807.37	135.49	1956	0
Potas [mg]	10%	NAN	898.13	700.67	71.81	598.68	147.15	2416.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.04	124.39	176.04	52.69	21.33	728.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	636.3	233.82	13.5	275.17	87.21	1246	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.29	52.64	5.4	98.14	20.11	341.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.35	0.37	3.74	0.75	12.83	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.98	118.3	29.7	15.94	5.17	320.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.64	2.64	0.05	4.56	0.93	12.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.17	0.01	0.34	0.07	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.65	0.51	0.03	0.14	0.09	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.94	3.24	0.14	5.98	1.29	18.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.59	15.34	17.82	9.56	3.1	82.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.89	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	660.7	602.2	168.2	465.5	95.3	1992.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2785.7	2526.4	708.7	1956.6	400	8377.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	38.9	6.1	25.4	5.9	106.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	21.5	4	14	4	56.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	1.4	5.4	2.4	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.8	8	0.7	1.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	4.5	0.8	4.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0	0	81.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.89	69.27	28.25	63.87	8.77	284.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.33	12.09	8.7	6.31	8.77	50.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	12.56	2.76	9.01	0	37.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.69
Sód [mg]	10%	NAN	1256.64	557.21	47.61	923.58	97.2	2882.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	879.15	1117.18	162.63	426.73	0	2585.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	309.88	90.47	91.98	46.27	162	700.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.04	376.21	120.96	236.35	0	1301.57	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	96.15	36.18	82.99	0	376.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.83	1.18	3.3	0	11.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	37.51	3.45	58.87	0	115.06	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.44	0.54	3.43	0	10.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.24	0.12	0.28	0	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.32	0.04	0.16	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.63	13.82	0.29	5.18	0	26.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	19.78	2.06	35.32	0	66.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.49	1.54	0.13	2.56	0.27	7.2	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	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	NAN	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2001.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8417	0
Białko [g]	10%	NAN	95.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	59	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	289.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	49.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.35	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2608.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	2480.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	742.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1304.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	364.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	138.57	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.38	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	53.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.52	0