

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 27.05-2.06.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-05-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	0 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g 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>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa 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 100.00g 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 składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta 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>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>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. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-28

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 słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. 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, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. 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%</p> <p>6. #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> <p>7. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Jabłko 100.00g</p> <p>2. P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-29

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 słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, 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> <p>3. Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P# 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%</p>	<p>1. 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w 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>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 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> <p>2. 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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> <p>5. 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> <p>6. 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%</p>	<p>1. 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%</p>	<p>1. 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>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-31

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Truskawki 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 słodu pszennego, kwas askorbinowy]</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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połówka sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. 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 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%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#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), 2024-05-27

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	509.4	396.6	121.2	413.7	106.2	1547.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2139.9	1666.3	509.5	1731.5	447.7	6495.2	0
Białko [g]	10%	NAN	23.6	21.2	6.2	16.5	7.7	75.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	13.3	4.1	17.4	2.2	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.7	2.4	2.8	0.4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.7	0	6	0.6	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	1.6	0	6.3	1.3	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	20.2	0	0	0.5	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.1	50.49	15.25	52.55	14.71	200.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.25	13.6	13.23	2.72	1.34	46.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.07	5.47	0.94	10.02	1.86	24.38	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.87
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.02
Sód [mg]	10%	NAN	414.07	257.55	98.1	825.87	139.14	1734.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	658.36	657.26	53.1	312.26	117.72	1798.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.26	53.55	167.4	54.17	35.9	650.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	452.66	121.32	6.75	183.88	120.15	884.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	84.31	38.18	3.6	64.97	21.33	212.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.44	1.61	0.13	2.54	0.7	7.43	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	3.61	1.27	0.13	3.82	0.71	9.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.26	0.12	0	0.22	0.07	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.12	0.01	0.11	0.15	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.09	2.88	0.03	3.56	1.11	8.69	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	1.15	0.71	0.27	2.29	0.38	4.33	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	463.7	616.7	94.5	415.2	95.3	1685.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1950.6	2582	396.7	1742.9	400	7072.3	0
Białko [g]	10%	NAN	19.5	29.1	3.9	17.4	5.9	75.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	27.3	3.5	14.8	4	62.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	5.3	2.1	2.1	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4	11.8	0	6.2	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	6.6	0	6.4	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	78	0	18.1	0	233.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.91	68.7	12.69	56.27	8.77	217.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.38	10.71	10.53	3.75	8.77	49.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.9	10.14	1.8	6.75	0	26.6	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	33.82
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.33
Sód [mg]	10%	NAN	414.24	603.97	19.8	578.11	97.2	1713.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	788.25	820.51	120.6	442.82	0	2172.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.23	62.12	3.6	63.13	162	593.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	482.09	478.89	8.1	263.58	0	1232.67	0
Magnez [mg]	10%	NAN	110.95	143.81	2.7	77.46	0	334.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.25	2.99	0.27	2.89	0	9.4	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	3.7	4.59	0.34	4.38	0	13.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.41	0.02	0.24	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.31	0.02	0.18	0	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.85	12.27	0.14	7.18	0	24.46	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	1.15	1.67	0.05	1.6	0.27	4.28	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	492.8	598.1	95.3	342.2	116.8	1645.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2073.3	2509.1	400	1436.8	491.7	6911.1	0
Białko [g]	10%	NAN	25.1	26.7	5.9	12.7	6.5	77	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.9	21.6	4	11.3	3.7	54.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	4.2	2.4	2.5	1.6	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	9.3	0	3.9	0.4	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	4.6	0	4.7	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.8	0	105.7	0	219.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.28	79.98	8.77	50.47	14.34	223.87	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.75	16.34	8.77	4.71	0.88	45.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	11.95	0	6.57	0.13	25.98	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.99
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	NAN	928.59	435.84	97.2	504.2	959.67	2925.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.3	686.84	0	422.84	33.75	1746.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	142.15	162	64.09	155.38	817.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.94	214.98	0	245.49	6.21	873.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	121.3	53.65	0	68.43	2.16	245.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.44	2.52	0	3.16	0.05	8.18	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	2.23	3.54	0	3.03	0.52	9.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.15	0	0.24	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.34	0	0.24	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	3.31	0	3.91	0.04	11.18	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	2.57	1.21	0.27	1.4	2.66	7.31	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	484.1	593.1	162.2	358.1	95.3	1692.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2034.8	2483.5	684.1	1503.7	400	7106.2	0
Białko [g]	10%	NAN	22.6	33.2	5.7	18.2	5.9	85.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.4	27.1	3.5	11.6	4	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	4.1	1.5	2.8	2.4	15.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	12.5	0.4	3.9	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	7.4	0.5	5	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	109.1	0	56.2	0	175.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.22	57.23	27.72	48.72	8.77	209.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.98	9.93	13.48	3.31	8.77	49.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	6.49	2	7.5	0	22.99	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.47
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.4
Sód [mg]	10%	NAN	650.04	350.89	53.19	485.29	97.2	1636.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	982.87	245.96	549.3	0	2506.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	92.87	98.82	77.92	162	729.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	187.63	86.94	309.76	0	1054.46	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	58.05	38.07	80.81	0	289.33	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	2.16	0.88	3.34	0	9.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	25.56	3.37	24.54	0	68.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.79	0	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.45	0.34	2.65	0	10.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.17	0.08	0.27	0	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.17	0.06	0.26	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	3.75	0.36	6.69	0	13.75	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	1.8	0.97	0.14	1.34	0.27	4.09	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	494.5	487.1	113.2	399.7	94.4	1589.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2078.6	2046.4	475.4	1675.9	397.5	6674	0
Białko [g]	10%	NAN	21.1	20.7	6.3	19.2	5	72.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	17.1	4.2	14.3	2.2	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.9	2.4	1.8	0.4	12	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	8	0	6	0.6	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	3.8	0.1	6.3	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	72.03	64.83	12.87	53.54	14.56	217.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	7.75	11.9	4.1	1.27	41.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	8.04	4.91	0.97	10.27	2.05	26.26	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	NAN	386.16	133.21	97.74	609.37	135.49	1362	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.63	700.67	71.81	501.93	147.15	2126.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.24	124.39	176.04	42.79	21.33	698.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	472.5	233.82	13.5	193.27	87.21	1000.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	109.49	52.64	5.4	70.24	20.11	257.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.62	3.35	0.37	2.75	0.75	9.86	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	4.03	2.64	0.05	4.25	0.93	11.91	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.17	0.01	0.25	0.07	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.51	0.03	0.11	0.09	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.55	3.24	0.14	4.29	1.29	13.53	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	1.07	0.37	0.27	1.69	0.37	3.4	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	434	520.2	168.2	403.9	95.3	1621.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1827.9	2179.9	708.7	1696.1	400	6812.7	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	35.4	6.1	23.3	5.9	90.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	21	4	13.5	4	52.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	4.6	1.4	5.3	2.4	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	8	0.7	1.8	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	4.5	0.8	4.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0	0	81.9	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.18	52.39	28.25	50.91	8.77	209.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	11.38	8.7	6.23	8.77	48.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.63	10.07	2.76	7.29	0	27.76	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.54
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.83
Sód [mg]	10%	NAN	623.04	555.9	47.61	804.78	97.2	2128.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	685.65	1117.13	162.63	368.68	0	2334.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.08	89.1	91.98	40.33	162	673.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.24	376.21	120.96	187.21	0	1088.63	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.55	95.63	36.18	66.25	0	303.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.48	2.78	1.18	2.71	0	9.17	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	2.65	3.44	0.54	3.25	0	9.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.24	0.12	0.22	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.32	0.04	0.14	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.24	13.82	0.29	4.16	0	22.53	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	1.73	1.54	0.13	2.23	0.27	5.32	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	511.3	518.1	123.8	337.3	95.3	1586	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2147.9	2180	521.1	1417.5	400	6666.8	0
Białko [g]	10%	NAN	23	33.5	5.7	15.1	5.9	83.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.2	14.4	3.8	10.1	4	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	2.1	2.2	2.3	2.4	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	6.3	0	1.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	3.6	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	73.4	0	0	0	210.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.93	67.43	17.13	49.72	8.77	213	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16	14.72	15.3	3.37	8.77	58.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.76	8.01	1.04	6.88	0	23.71	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.69
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.19
Sód [mg]	10%	NAN	428.67	273.42	86.99	879.03	97.2	1765.32	0
Potas [mg]	10%	NAN	952.93	1001.52	158.4	364.63	0	2477.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	351.08	92.34	153.59	36.28	162	795.31	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	574.97	327.66	13.5	188.11	0	1104.25	0
Magnez [mg]	10%	NAN	127.06	69.35	12.9	65.8	0	275.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.46	2.52	0.32	2.48	0	9.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	44.93	23.72	17.1	57	0	142.76	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.88	3.1	0.09	3.15	0	10.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.2	0.01	0.21	0	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.29	0.04	0.12	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.21	12.14	0.22	4.15	0	19.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	26.96	14.23	10.26	34.19	0	85.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.19	0.75	0.24	2.44	0.27	4.41	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1624	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6819.7	0
Białko [g]	10%	NAN	80.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.9	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	213.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.38	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	31
% energii z węglowodanów	10%	51	-	49
Sód [mg]	10%	NAN	1895.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	2166.01	0
Wapń [mg]	10%	NAN	708.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1034.1	0
Magnez [mg]	10%	NAN	274.12	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	138.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.37	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	53.32	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.73	0