

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 17-23.06.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-17
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: 55%, białka: 22%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-17				
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# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</p>	<p>1. 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>2. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. 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>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 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>				
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-18

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%), 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 połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-19

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 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w 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# ser twarogowy chudy 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% K# 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# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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] Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g 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 twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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#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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-20

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%), 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 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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] 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"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% Rw sos warzywny 100.00g 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% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku truskawkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Truskawki 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g 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 Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-21

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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 100.00g 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] 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# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 130.00g 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 z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-22

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 	<ol style="list-style-type: none"> #zupa owocowa+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 22% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka], 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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/polędwica 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 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>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>Truskawki 8%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier 0%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# makaron kokardki 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna, może zawierać jaja, soję]</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. 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%), 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. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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% 8. P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 6. 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [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] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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 selera, gorczycę] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-17

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	812.4	619.9	192	466.7	100.6	2191.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3422.7	2605.7	814.7	1967.9	424.8	9236	0
Białko [g]	10%	NAN	36.3	43.8	17.2	17.2	3.9	118.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.4	18.3	0.3	12.2	2.2	55.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	3.1	0.1	1.9	0.5	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	9.1	8.1	0	4.5	0.4	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.7	0	12.7	0	124.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.46	75.95	30.91	72.22	16.3	313.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.39	15.91	26.27	3.04	0.91	63.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	12.36	1.83	0.69	0.27	19.54	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.58
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.12
Sód [mg]	10%	NAN	1231.4	314.85	55.08	663.39	250.65	2515.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2342.71	426.6	181.36	67.5	3700.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	162.32	6.48	32.04	4.05	528.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	664.57	21.6	73.27	8.64	1270.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	151.63	35.64	22.44	5.94	306.15	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	3.74	0.43	0.67	0.1	7.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	37.28	8.1	59.86	2.02	120.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	3.8	0.22	2.78	0.51	12.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.45	0.03	0.04	0.01	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.54	0.1	0.07	0	1.35	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	22.29	0.51	2.5	0.1	26.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	22.37	4.85	2.89	1.21	39.38	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	0.87	0.15	1.84	0.69	6.28	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-18

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	629.8	723.2	239.1	379.7	95.3	2067.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	3040.8	1001.7	1598.3	400	8702.7	0
Białko [g]	10%	NAN	26	46	11.5	14.8	5.9	104.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	23.4	10.1	11.8	4	60.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.4	6.5	2.7	2.4	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	10.8	0	4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	6.1	0.1	3.9	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	92.9	0	126.8	0	231	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.82	27.18	54.27	8.77	283.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.02	22.86	3.84	8.77	69.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.53	3.6	1.72	0	15.16	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	229.65	57.6	504.02	97.2	1945.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1284.35	241.2	363.62	0	2437.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	155.91	7.2	69.11	162	683.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	519.17	16.2	121.24	0	941.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	102.87	5.4	28.45	0	181.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.3	0.54	1.62	0	6.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	60.03	13.8	35.63	0	121.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	5.52	0.68	2.52	0	11.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.28	0.05	0.08	0	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.47	0.04	0.25	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	17.96	0.28	0.48	0	19.98	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	36.02	8.27	21.38	0	73.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.63	0.16	1.4	0.27	4.86	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-19

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	800	661.8	148.5	359.2	114.1	2083.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3381.7	2775.2	630	1513.4	480.7	8781.2	0
Białko [g]	10%	NAN	38.9	44.6	17.1	12.9	4.7	118.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	25	0.3	10.3	3.4	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	12.2	0	1.9	0.8	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	6.6	0	3.5	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.8	0	4.3	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	222.6	0	0.3	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.92	70.62	19.84	54.05	16.12	292.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.79	16.07	19.66	4.5	0.98	57.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.25	1.26	0.92	0.32	17.48	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	24.7
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.32
Sód [mg]	10%	NAN	1151.56	381.62	54	460.95	241.2	2289.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	593.49	1561.21	0	211.45	76.14	2442.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	320.05	174.1	0	51.1	2.42	547.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	428.45	310.18	0	66.34	5.67	810.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.39	80.07	0	17.89	2.16	149.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.54	3.52	0	0.7	0.13	5.91	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	40.65	0	5.07	5.17	62.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.75	0	1.06	0.33	3.26	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.49	0	2.33	0.74	8.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.64	0.38	0	0.11	0.01	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	5.24	0	0.28	0.25	7.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	24.39	0	3.04	3.1	37.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	1.06	0.15	1.28	0.67	5.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-20

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	718.4	709.3	127.3	420.2	117.1	2092.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.6	2990.1	535.3	1768.6	495.2	8820	0
Białko [g]	10%	NAN	31.5	47.4	6.3	22.5	7.9	115.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	15.8	4.2	13.2	2.1	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	8	2.4	3.3	0.5	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	4.5	0	4.5	0.5	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	1.5	0.1	4.5	1	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	195.9	0	83	0.5	416.7	139
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.48	98.87	16.35	53.53	16.73	298.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	22.26	13.74	3.28	1.75	55.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.38	1.03	1.84	0.32	16.92	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.29
Sód [mg]	10%	NAN	1158.67	442.08	98.12	513.13	144.27	2356.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	686.28	2501.62	108.72	455.76	102.05	3854.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.15	225.06	176.8	35.29	28.35	766.66	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.48	667.77	14.7	180.32	70.47	1412.76	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	156.01	9.29	34.21	4.59	294.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.36	6.44	0.43	1.58	0.18	12.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	65.43	25.95	28.82	5.17	137.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	0.61	0	2.17	0.34	4.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.06	1.19	0.06	2.04	0.74	7.11	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.43	0.01	0.1	0.02	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.68	0.03	0.19	0.13	1.67	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	20.31	0.17	4.87	0.3	27.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	27.02	15.57	5.05	3.1	57.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.21	1.22	0.27	1.42	0.4	5.89	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-21

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	704.1	731.6	180.1	462.1	117.1	2195.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.1	3078.2	756.2	1950.6	495.2	9258.4	0
Białko [g]	10%	NAN	39.3	38.8	15.3	15.5	7.9	117	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.7	20.8	7	10.5	2.1	51.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	4.6	4	1.6	0.5	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	9.1	0	3.7	0.5	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.8	0	4.2	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	94	0	0	0.5	107.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.59	102.32	14.62	76.79	16.73	324.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.93	14.55	13.72	2.66	1.75	59.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	10.23	1.53	1	0.32	15.4	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.07
Sód [mg]	10%	NAN	834.76	320.87	381.6	569.55	144.27	2251.06	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.35	1383.59	0	201.85	102.05	2321.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.67	116.68	0	14.47	28.35	535.18	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	500.45	464.95	0	25.74	70.47	1061.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	94.17	0	16.85	4.59	168.96	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	3.18	0	0.51	0.18	5.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	24.83	0	6.15	5.17	48.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	1.67	0	1.01	0.34	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.24	0	2.31	0.74	9.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.23	0	0.04	0.02	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.24	0	0.02	0.13	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	6.25	0	0.38	0.3	8.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	14.9	0	3.69	3.1	29.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.89	1.06	1.58	0.4	5.62	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-22

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	697.2	733.9	105	457.2	95.3	2088.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	3103.1	445.2	1933.9	400	8827.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	45.8	1	20	5.9	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	10.9	0.3	7.3	4	36	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.3	0.1	1.6	2.4	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	4.3	0	1.5	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.7	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.2	0	0.5	0	78.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	115.59	25.38	78.04	8.77	344.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	15.45	20.73	3.25	8.77	62.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.96	1.83	0.64	0	10.17	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	65.17
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	126.99	1.08	890.97	97.2	2361.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1071.26	426.6	178.37	0	2217.89	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	93.13	6.48	35.63	162	565.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	386.16	21.6	76.15	0	782.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	79.3	35.64	8.56	0	168.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.2	0.43	0.51	0	4.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.78	8.1	10.35	0	120.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.02	0	2.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.42	0.22	1.98	0	8.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.19	0.03	0.03	0	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.35	0.1	0.14	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	14.6	0.51	0.56	0	17.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.87	4.85	6.2	0	72.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.35	0	2.47	0.27	5.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-23

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	772	540.9	170.5	467.5	95.3	2046.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3254.3	2284	720.8	1975.1	400	8634.3	0
Białko [g]	10%	NAN	36.4	49.5	4	18.6	5.9	114.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.6	8	3.1	9.2	4	44.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	2.2	0.5	2.2	2.4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	2.3	0	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	1.6	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	114.2	0	0	0	358	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.64	72.35	31.95	77.56	8.77	305.28	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.84	13.52	16.2	2.39	8.77	55.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.7	0.58	0.54	0	15.17	0
% energii z białka	10%	22	-	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.08
Sód [mg]	10%	NAN	1289.26	255.4	82.8	1100.25	97.2	2824.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	2118.08	0	135.13	0	2979.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	149.58	0	11.98	162	647.72	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	642.99	0	17.29	0	1201.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	137.5	0	13.33	0	245.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.65	0	0.36	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	85.18	0	4.05	0	101.3	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.71	0	1.51	0	6.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.43	0	0.03	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.57	0	0.01	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	22.56	0	0.2	0	24.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	51.1	0	2.42	0	60.78	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.58	0.7	0.23	3.05	0.27	7.06	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2109.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8894.3	0
Białko [g]	10%	NAN	112.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	221.5	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	60.47	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.69	0
% energii z białka	10%	22	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	2363.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	2850.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	610.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1068.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	216.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.2	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	101.83	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.58	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.95	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	18.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	52.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.9	0