

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 10-16.06.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-06-10
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-06-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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# 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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 	<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 curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P# sos pomidorowy z wieprzowiną po meksykańsku 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 30%, Woda wodociągowa 20%, Marchew 10%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3% Ogórek kwaszony 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [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) 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<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%), 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 60.00g składniki: Pomidor 100% P# w szynka z indyka indykpól 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-11

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [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>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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z jabłkowy, 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</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 pszenno-żytni krojony 150.00g [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>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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. 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: 3 - Środa, 2024-06-12

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# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</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>7. P# twarożek z natką pietruszki 80.00g 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>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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw pasta z tuńczyka i jajka (I) 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%</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 słoju 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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-13

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [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# 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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#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 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos pieczarkowy 150.00g 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#o pulpety wieprzowe pieczone 130.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [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) 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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% K# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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 zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 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>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w polędwica 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>wieprzowy bez kości 35%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 7%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-06-14

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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).] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g 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% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Berlisso wiśniowe 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza biała 60.00g składniki: Dorsz z rusztu IZZ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 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 słoju 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-15

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [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# 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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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 z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2% 	<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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Bitki wieprzowe duszone 2016 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 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% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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) 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, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] P#w filet złocisty/polędwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-16

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [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# 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).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g P#o filet z piersi kurczaka pieczony pod serem z pieczarkami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 63%, Pieczarka uprawna świeża 13%, p# ser mozzarella w solance 13% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Czosnek granulowany 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzowe 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [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) 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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 40.00g [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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-06-10

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	518.9	762.7	49	515.9	135.8	1982.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2191.5	3195.6	207.9	2170.1	570.6	8336	0
Białko [g]	10%	NAN	21	30.2	0.8	20.6	6.8	79.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	34.2	0.1	17.4	5	67.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	7.7	0	5.1	1.2	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.2	16.3	0	6.9	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	6.1	0	3.9	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	51.4	0	51.6	0	104	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.67	86.56	11.34	69.81	16.14	270.54	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.18	8.42	10.26	4.03	2.12	40.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.39	6.43	0.4	1.43	0.64	11.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.13
Sód [mg]	10%	NAN	2385.1	943.87	1.35	786.06	369.72	4486.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	288.66	720	175.5	289.52	152.28	1625.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.33	59.47	8.1	28.53	4.85	456.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	74.21	273.27	12.15	123.55	11.34	494.53	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.3	88.55	2.7	21.31	4.32	139.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	2.45	0.27	1.11	0.27	5.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.92	20.7	11.25	22.27	10.35	73.5	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.07	0.46	0	1.45	0.33	3.33	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.16	3.96	0.1	1.89	1	9.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.53	0.09	0.34	0.03	1.1	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.26	0.02	0.19	0.02	0.6	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	6.91	0.25	2.73	0.51	11.34	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.35	6.57	6.74	4.69	6.2	29.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.62	2.62	0	2.18	1.02	11.21	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-06-11

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	667.9	628.7	66.2	547.5	95.3	2005.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2814.6	2626.1	279.7	2307.4	400	8428	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	24.4	1.7	22.6	5.9	83.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	32.1	0.9	15.2	4	70.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	7	0.1	2.7	2.4	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	15	0	4.5	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	6.7	0	4.7	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	322.4	0	0.4	0	334.3	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.02	65.97	13.5	80.46	8.77	266.73	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	16.24	9	5.57	8.77	55.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	11.26	1.35	1.13	0	16.08	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	NAN	1343.99	333.16	0	1005.27	97.2	2779.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	504.64	1844.92	0	160.66	0	2510.23	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.23	209.48	0	43.55	162	713.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	292.06	450.23	0	67.74	0	810.04	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	116.05	0	12.25	0	175.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	5.31	0	0.81	0	7.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	36.11	247.86	0	42.94	0	326.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.81	0	1.02	0	3.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	5.85	0	3.36	0	11.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.38	0	0.03	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.75	0	0.16	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	5.84	0	0.57	0	7.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	37.44	0	25.76	0	84.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.92	0	2.79	0.27	6.94	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-06-12

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	711.5	678.3	67.3	445.3	118.1	2020.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3000	2833	284.8	1881	497.5	8496.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	36.7	0.7	22.3	6.6	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	36.6	0.2	9.2	3.7	66.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5.5	0	2.3	1.6	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	17.5	0	2.5	0.5	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.9	9	0.1	3.3	1	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.9	0	87	0	217.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.34	54.56	16.84	68.55	14.67	265.98	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	15.05	11.58	3.56	1.23	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	8.4	2.45	0.54	0.32	16.68	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.81
Sód [mg]	10%	NAN	1078.95	423.63	2.34	930.08	961.56	3396.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	562.9	1661.2	138.06	107.15	76.14	2545.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.46	110.74	14.04	26.8	153.76	658.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	444.65	234.06	17.55	62.71	5.67	764.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.63	84.82	9.36	9.27	2.16	200.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.85	2.48	0.35	0.97	0.13	5.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.1	65.03	5.16	4.99	5.17	89.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.19	0	1.43	0.33	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	6.57	0.36	1.72	0.74	12.86	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.41	0.01	0.03	0.01	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.27	0.04	0.15	0.01	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.41	5.26	0.09	0.12	0.25	8.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.46	39.02	3.1	2.99	3.1	53.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.99	1.17	0	2.58	2.67	8.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-06-13

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	690.3	696.8	46.5	357.7	92.8	1884.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2911.5	2926.6	196.6	1505.9	391.8	7932.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	36.4	0.5	16	3.6	88.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	25	0.2	11	2.1	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	10.4	0	3.4	0.5	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	8.2	0	2.6	0.4	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.9	0	3.8	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.6	0	0.1	0	131.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.98	85.23	11.25	49.09	14.65	267.21	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	16.77	10.35	4.89	0.75	47.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.62	1.53	1.37	0	14.91	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.97
Sód [mg]	10%	NAN	1326.34	472.33	3.6	628.76	268.2	2699.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	975.84	0	229.55	0	1803.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	126.65	0	26.02	0	440.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	313.91	0	43.61	0	763.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	64.76	0	11.86	0	163.18	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	3.93	0	0.64	0	7.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	73.85	0	51.57	0	135.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.41	0	1.01	0.33	3.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	1.55	0	2.96	0.49	7.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.46	0	0.03	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.6	0	0.09	0	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	4.95	0	0.79	0	6.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	44.31	0	30.94	0	81.15	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	1.31	0.01	1.74	0.74	6.74	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-06-14

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	665.9	552.2	174.2	468.5	110.2	1971.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2811.7	2324.2	738.9	1969.6	465.7	8310.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.3	2.8	19	7.6	91.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	13.5	0.5	17	2.1	46.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.6	0.1	3.1	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5.6	0	7	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	3.4	0	5.9	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	47.5	0	25.2	0.5	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	80.96	40.36	60.08	15.3	304.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	17.46	13.37	3.52	2.07	62.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	11.55	1.66	0.82	0.32	17.15	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	NAN	2476.9	767.56	3.29	709.04	162.63	4119.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1663.32	209.16	279.67	102.05	2771.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	222.05	4.56	32.97	28.35	888.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	315.92	10.59	115.48	70.47	802.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	115.74	17.98	18.5	4.59	204.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.19	0.26	0.77	0.18	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.76	54.02	3.97	10.55	5.17	113.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.44	0	1.42	0.34	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.78	0.11	3.74	0.74	9.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.46	0.01	0.05	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.39	0.04	0.11	0.13	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	5.66	0.24	1.19	0.3	8.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	20.17	2.38	6.33	3.1	55.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.13	0	1.96	0.45	10.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-06-15

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	692.2	857.8	66.9	352.1	133.6	2102.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2916.5	3594.5	282.5	1482.5	559.5	8835.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	33	0.5	14.8	14.8	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	36.1	0.5	11.1	6.7	71.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	8.7	0	4.7	4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	17.6	0	1.4	0	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	6.2	0.1	3.1	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	81	0	0	0	91.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114	106.35	16.33	48.46	3.37	288.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	16.97	13.09	3.62	3.37	52.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.97	12.56	2.7	0.67	0	23.91	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.9
Sód [mg]	10%	NAN	1010.64	444.85	2.7	777.66	378	2613.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	557.6	977.02	180.9	102.77	0	1818.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.85	100.8	5.4	12.41	0	410.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.72	405.38	12.15	14.59	0	772.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.95	126.37	4.05	6.94	0	217.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	4.76	0.4	0.4	0	7.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.13	11.87	10.35	34.2	0	66.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.98	0	1.01	0	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	3.47	0.51	2.11	0	9.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.8	0.04	0.01	0	1.16	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.38	0.03	0.04	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	7.98	0.21	0.45	0	11.16	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.07	7.12	6.2	20.52	0	39.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	1.23	0	2.16	1.05	6.53	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-06-16

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	711.4	642.5	153.5	444.1	95.3	2047.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2998.1	2702.2	645.8	1873.4	400	8619.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	44.1	2.8	24.5	5.9	108.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	19.8	5.3	11	4	58.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	5.2	3.1	4.3	2.4	21.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	7.2	1.5	1.4	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	4.1	0.2	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	86.5	38.9	0	0	369.2	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.07	75.79	23.82	62.01	8.77	277.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	11.51	8.74	4.55	8.77	48.42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.74	7.85	0.45	0.91	0	13.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.46
Sód [mg]	10%	NAN	951.88	196.6	34.86	2606.49	97.2	3887.04	0
Potas [mg]	10%	NAN	674.33	1310.01	36.69	219.91	0	2240.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.96	130.16	17.04	319.51	162	953.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	540.54	460.55	34.39	23.77	0	1059.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	90.73	3.49	10.09	0	198.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.18	3.2	0.4	0.52	0	8.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.28	90.63	54.14	13.95	0	168.01	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	1.01	0.14	1.01	0	4.39	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	4.29	0.2	2.04	0	9.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.25	0.02	0.04	0	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.52	0.04	0.04	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	15.09	0.18	0.6	0	16.94	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	54.38	0.03	8.36	0	68.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.64	0.54	0.09	7.24	0.27	9.71	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2002.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8422.7	0
Białko [g]	10%	NAN	90.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	190.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	277.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.29	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3425.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	2188.06	0
Wapń [mg]	10%	NAN	645.98	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	781.12	0
Magnez [mg]	10%	NAN	185.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	139.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	59.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.56	0