

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

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 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 siodu 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: rzodkiewka, sałata (3)</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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. 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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO</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 siodu 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# w filet złocisty/poledwica 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</p>

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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 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</p>	<p>1. P# zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata 5 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa</p>	<p>1. Arbuz 150.00g</p>	<p>1. 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>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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[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 (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P# w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</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>8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# makaron pełne ziarno 200.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>		<p>czerwona 50%, Pomidor 50%</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: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-19

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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól,</p>	<p>1. P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek</p>	<p>1. 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]</p>	<p>1. 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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</p>

<p>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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</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>suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. 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> <p>6. 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]</p>		<p>[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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 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: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki:</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała</p>	<p>1. R w kisiel domowy o smaku truskawkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Truskawki 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. 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</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</p>

<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu 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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. P# w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</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>konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. 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>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>siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>siodu 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	--	--	--	---

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 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: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P# dżem brzoskwinowy 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, 	<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], Ziemiaki 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 chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# 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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczne) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w 	<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).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-22				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 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] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory 	<ol style="list-style-type: none"> 1. #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], Truskawki 8%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier 0%, Cynamon mielony 0% 2. P# makaron kokardki 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna, może zawierać jaja, soję] 3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka vegetariańska], Szpinak 10% 5. P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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] 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)</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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</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
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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 siodu 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</p>	<p>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%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja</p>	<p>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>1. 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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. P#w polędwica sopocka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>gotowane IZZ 4%</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>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>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 seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

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	742.3	652.5	105	480	97.9	2077.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3127	2734.1	445.2	2013.2	413	8732.8	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	30.6	1	11.9	3.7	80.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.4	28.3	0.3	20.7	2.3	72.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.7	5.5	0.1	4.1	0.5	18	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	11.4	0	6.1	0.5	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	6	0	5.6	1.1	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	54.9	0	0	0	65.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.34	72.26	25.38	62.3	15.79	284.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16	12.15	20.73	4.74	1.8	55.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.74	7.3	1.83	1.9	0.54	16.33	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	13.27
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.36
Sód [mg]	10%	NAN	1298.35	734.59	1.08	757	269.01	3060.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	585.75	584.08	426.6	180.06	68.85	1845.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.5	62.61	6.48	29.78	3.51	395.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.59	166.3	21.6	46.46	8.36	648.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	38.4	35.64	19.41	2.97	182.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.69	1.78	0.43	0.79	0.16	5.87	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.28	33.73	8.1	8.26	32.4	91.78	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.56	0	1.01	0.33	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.46	4.17	0.22	3.38	1.09	11.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.13	0.03	0.04	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.18	0.1	0.05	0.03	0.81	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.02	3.17	0.51	0.36	0.4	5.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	7.51	4.85	3.92	19.43	41.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.6	2.04	0	2.1	0.74	7.65	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	634.5	774.9	49	468.7	95.3	2022.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2681	3256.6	207.9	1975.7	400	8521.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.4	46.5	0.8	17.3	5.9	99.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.5	23.5	0.1	12.5	4	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	4.3	0	2.9	2.4	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	9.2	0	4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.5	0	4	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	57.7	0	126.8	0	195.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	105.39	101.7	11.34	72.71	8.77	299.92	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	22	13	10.26	6.34	8.77	60.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.49	14.93	0.4	2.04	0	19.87	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	21.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.64
Sód [mg]	10%	NAN	1288.63	324.34	1.35	800.57	97.2	2512.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	527.88	863.8	175.5	373.61	0	1940.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.14	101.47	8.1	66.95	162	640.66	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	289.85	332.81	12.15	118	0	752.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.76	82.3	2.7	21.7	0	155.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.01	0.27	1.71	0	6.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	7.04	52.81	11.25	69.15	0	140.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.12	0	1.62	0	2.84	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.02	4.11	0.1	3.34	0	9.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.31	0.09	0.07	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.33	0.02	0.27	0	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.97	11.79	0.25	0.94	0	13.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.22	31.69	6.74	41.49	0	84.16	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.57	0.9	0	2.22	0.27	6.28	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	721	825.2	61.5	360.4	105.8	2074.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.5	3452.5	260.5	1514.2	445.5	8713.4	0
Białko [g]	10%	NAN	34.1	45.2	0.9	9.8	4.4	94.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	39.9	0.3	12.8	3.4	73.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.9	14.9	0	1.8	0.8	24.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	14.2	0	5.3	0.4	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	6.5	0	5.2	1	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	234.1	0	0	0	244.4	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.81	76.08	14.31	52.84	14.37	268.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.28	13.59	14.13	4.48	0.95	48.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.25	9.75	1.26	3.02	0.13	19.42	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.87
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	26.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.89
Sód [mg]	10%	NAN	2687.59	628.13	0	577.08	257.67	4150.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	548.04	1500.79	0	161.3	33.75	2243.88	0
Wapń [mg]	10%	NAN	583.93	170.01	0	37.23	4.05	795.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	342.95	310.49	0	41.31	6.21	700.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	80.53	93.46	0	17.62	2.16	193.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.7	3.89	0	1.17	0.05	6.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	37.05	92.43	0	9.84	1.79	141.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.86	0	1.01	0.33	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.76	4.65	0	3.25	0.52	11.2	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.3	0	0.06	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.44	0	0.06	0	0.95	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	4.57	0	0.63	0.04	7.91	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	22.23	52.44	0	5.9	1.07	81.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.46	1.74	0	1.6	0.71	10.37	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	693.9	627.1	32	504.7	121.6	1979.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.7	2630	135.3	2126.5	511.8	8330.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	37.4	0.4	25.1	6.7	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.2	23.8	0.2	13.8	3.8	57.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.5	0	3.4	1.6	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	11.2	0	4.5	0.5	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	6.2	0.1	4.6	1.1	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	21.6	0	83	0	241.9	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.38	71.15	7.58	71.05	15.34	273.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.04	19.05	4.97	4.53	1.72	45.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.14	10.88	1.03	2.35	0.54	18.96	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.87
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.27
Sód [mg]	10%	NAN	1217.98	532.42	0.92	810.76	960.21	3522.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	643.89	1708.01	108.72	420.66	68.85	2950.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.77	116.55	14.8	41.5	154.84	630.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	480.02	320.79	14.7	173.84	8.36	997.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.79	97.69	9.29	26.65	2.97	227.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	4.18	0.43	1.77	0.16	9.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.69	36.99	25.95	32.33	32.4	136.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.7	1.45	0	2.17	0.33	5.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	4.12	0.06	2.09	1.09	10.22	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.25	0.01	0.09	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.61	0.55	0.03	0.21	0.03	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.22	7.67	0.17	4.79	0.4	14.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.21	22.19	15.57	7.15	19.43	69.58	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.38	1.47	0	2.25	2.66	8.8	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	626.6	845	46.5	412	108.8	2039.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2647.1	3545	196.6	1728.7	460	8577.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.4	37.6	0.5	11.5	7.6	81.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	31.1	0.2	17.5	2	62.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.1	5.1	0	3.9	0.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	15	0	3.9	0.5	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	8.1	0	4.4	1	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	80.9	0	0	0.5	92.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.64	111.33	11.25	52.7	14.98	296.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.87	13.8	10.35	5.48	1.72	57.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.52	15.34	1.53	1.4	0.13	20.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	22.21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.34
Sód [mg]	10%	NAN	893.71	364.86	3.6	661.83	160.74	2084.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	540.66	1262.33	0	185.3	59.67	2047.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	290.35	124.33	0	20.09	29.97	464.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	287.15	524.09	0	20.48	71.01	902.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.06	157.31	0	9.97	4.59	217.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.92	0	0.48	0.1	5.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.45	14.92	0	7.91	1.79	64.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.44	0	1.01	0.34	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.75	6.03	0	2.74	0.52	12.05	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.5	0	0.03	0.01	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.24	0	0.03	0.13	0.85	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	8.23	0	0.41	0.09	10.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.67	8.95	0	4.75	1.07	38.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	1.01	0.01	1.83	0.44	5.21	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	711	833.5	105	361.1	133.6	2144.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.4	3514.5	445.2	1521.7	559.5	9037.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	44.6	1	18.8	14.8	108.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	21.1	0.3	10	6.7	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.3	10.7	0.1	3.9	4	25.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	5	0	1.4	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	1.6	0	3.2	0	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.1	0	0	0	106.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.73	117.83	25.38	49.18	3.37	305.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	11.99	20.73	3.75	3.37	54.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.85	3.22	1.83	0.86	0	10.78	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.68
Sód [mg]	10%	NAN	1337.05	144.82	1.08	2356.35	378	4217.31	0
Potas [mg]	10%	NAN	512.94	825.94	426.6	145.16	0	1910.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	281.8	85.11	6.48	313.46	0	686.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.79	327.85	21.6	14.05	0	704.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	68.97	35.64	6.94	0	191.28	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.59	2.11	0.43	0.48	0	4.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.44	162.75	8.1	37.57	0	214.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.1	0	1.01	0	2.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.18	1.97	0.22	2.33	0	6.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.19	0.03	0.02	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.27	0.1	0.04	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.3	13.73	0.51	0.66	0	17.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.86	29.37	4.85	22.54	0	60.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.71	0.4	0	6.54	1.05	10.54	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	755.8	602.5	151.7	444.3	95.3	2049.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3182.1	2539.3	634.8	1875.9	400	8632.3	0
Białko [g]	10%	NAN	33.4	42.6	2.8	20	5.9	104.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	22.6	13.1	8	9.8	4	57.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.9	2.6	4.9	2.4	2.4	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.1	5.3	2.2	1.4	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	3.1	0.2	3.2	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	103.4	56.7	0	0	485.4	161
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.75	83.21	17.12	69.44	8.77	285.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.87	14.41	8.59	4.14	8.77	50.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.19	9.7	0.24	0.91	0	15.06	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	NAN	971.46	280.87	17.48	1221.12	97.2	2588.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	714.7	1956.46	28.03	105.16	0	2804.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	328.03	149.34	16.6	13.87	162	669.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	582.73	547.14	29.06	14.05	0	1172.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	123.65	3.98	6.85	0	231.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.38	3.57	0.35	0.5	0	8.8	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	203.57	85.18	23.03	35.32	0	347.1	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.56	0.74	0.23	1.01	0	4.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.68	0.24	2.16	0	8.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.39	0.01	0.02	0	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.87	0.53	0.05	0.05	0	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	17.47	0.1	0.46	0	19.29	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	51.1	0	21.19	0	77.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.69	0.78	0.04	3.39	0.27	6.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2055.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8649.4	0
Białko [g]	10%	NAN	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.6	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	287.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	17.34	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	26	-	25
% energii z węglowodanów	10%	57	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3162.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	2249.02	0
Wapń [mg]	10%	NAN	611.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	839.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	200.02	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.93	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	162.23	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.64	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.07	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.9	0