

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</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 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</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, porzeczką czerwoną,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g 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 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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>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>agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (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>	
--	---------------------------	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-06-18

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% Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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# ser twarogowy chudy 20.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa 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 S 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#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 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# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki 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% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] Ogórek 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/poładwica 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>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>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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw 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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g 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>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. 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"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. Bułki grahamki 55.00g 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).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# ser twarogowy chudy 30.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. 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% 4. 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% 5. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (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 (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 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g
--	---	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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</p>	<p>1. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>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%</p> <p>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 wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-06-23				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw filet indyka w płatkach owsianych, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 78%, Płatki owsiane błyskawiczne Kupiec 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IZZ 4% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w filet złocisty/poledwica 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] 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			<p>zawierać seler, gorczycę</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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	456.7	508.2	105	405.2	95.2	1570.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1922.1	2133.4	445.2	1697.9	400.6	6599.5	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	37.7	1	11.1	3.8	75.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	18.3	0.3	16.4	2.4	49.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.8	0.1	3.1	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	8.5	0	4.9	0.5	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.8	0	5.7	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	91.6	0	0	0	102	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.98	51.65	25.38	56.92	15.52	218.46	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.62	11.07	20.73	3.11	1.42	49.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.57	7.43	1.83	7.54	2.26	26.66	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.85
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	60.16
Sód [mg]	10%	NAN	759.39	699.42	1.08	599.23	247.41	2306.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	707.79	1055.45	426.6	383.51	126.9	2700.26	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307	66.88	6.48	51.47	9.45	441.3	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	469.22	440.88	21.6	206.65	57.51	1195.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	111.94	77.94	35.64	73.81	19.71	319.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.55	2.17	0.43	2.8	0.75	9.72	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	13.56	8.1	10.23	32.4	78.62	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.54	3.38	0.22	3.48	1.28	10.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.23	0.03	0.23	0.06	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.31	0.1	0.12	0.04	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	17.45	0.51	3.73	1.42	25.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	8.14	4.85	5.45	19.43	46.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	1.94	0	1.66	0.68	5.76	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	463.9	508	49	362	95.3	1478.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1952.9	2133.8	207.9	1518.9	400	6213.6	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	34.7	0.8	14.7	5.9	81.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	16.9	0.1	12.5	4	46	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.3	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	7	0	4.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	3.2	0	5	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	57.7	0	126.8	0	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.57	58.21	11.34	51.69	8.77	196.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	8.98	10.26	5.64	8.77	47.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.67	7.99	0.4	8.38	0	23.45	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.19
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	55.49
Sód [mg]	10%	NAN	625.47	236.36	1.35	496.55	97.2	1456.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	675.12	663.75	175.5	663.77	0	2178.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.98	62.29	8.1	90.71	162	641.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.22	290.37	12.15	291.16	0	1107.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.01	59.97	2.7	80.92	0	257.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.32	1.96	0.27	3.88	0	9.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	30.17	11.25	94.2	0	145.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.12	0	1.62	0	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.77	0.1	4.54	0	10.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.26	0.09	0.28	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.25	0.02	0.36	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	11.25	0.25	4.77	0	18.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	18.1	6.74	56.52	0	87.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.65	0	1.37	0.27	3.64	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	559.4	572.7	133.4	358	103.2	1726.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351	2396.9	566.1	1500.1	433.2	7247.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	37.6	16.7	10.5	4.5	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	26	0.2	13.4	3.6	61.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	6.4	0	1.9	0.8	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	10.3	0	5.6	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	6	0	6.2	1.3	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134	0	0	0	144.4	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.89	51.99	16.78	53.2	14.1	207.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	11.22	15.88	3.9	0.57	46.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	9.85	1.53	9.25	1.86	30.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.95
Sód [mg]	10%	NAN	2341.59	580.62	57.6	507.24	236.07	3723.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.5	1405.41	0	429.68	91.8	2600.39	0
Wapń [mg]	10%	NAN	594.55	108	0	62.97	9.99	775.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	408.74	250.12	0	212.67	55.35	926.89	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	91.34	0	76.48	18.89	293.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.53	3.16	0	3.36	0.64	9.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	89.6	0	15.24	1.79	167.25	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.45	0	1.01	0.33	2.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.24	4.04	0	4.1	0.7	12.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.27	0	0.27	0.06	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.28	0	0.14	0.02	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	4.66	0	4.23	1.06	14.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	50.74	0	9.14	1.07	97.33	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.5	1.61	0.16	1.4	0.65	9.3	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	493.2	617.5	32	456.6	118.9	1718.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2077.7	2592.7	135.3	1917.3	499.5	7222.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29	40.9	0.4	24.7	6.8	102	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	20.2	0.2	14.3	3.9	51	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.3	0	3.4	1.6	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	8.6	0	4.9	0.5	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.7	0.1	5.8	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.9	0	83	0	115.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.91	74.57	7.58	62.37	15.07	229.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	18.34	4.97	3.09	1.34	43.39	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.58	13.45	1.03	10.54	2.26	33.88	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	56.62
Sód [mg]	10%	NAN	695.94	517.61	0.92	626.26	938.61	2779.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	767.64	971.42	108.72	738.81	126.9	2713.5	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.15	96.62	14.8	76.78	160.78	686.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	579.02	216.98	14.7	393.98	57.51	1262.21	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.99	59.84	9.29	102.07	19.71	306.91	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.46	0.43	4.61	0.75	12.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	17.97	25.95	37.37	32.4	127.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	1.45	0	2.17	0.33	5.02	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.87	3.13	0.06	2.95	1.28	10.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.12	0.01	0.35	0.06	0.93	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.46	0.03	0.3	0.04	1.52	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	5.42	0.17	9.28	1.42	19.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	10.78	15.57	10.18	19.43	63.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.93	1.43	0	1.73	2.6	6.94	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	231	821.5	112.7	409.3	106.2	1681	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	971.8	3446.3	473.4	1713.2	447.7	7052.7	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	38.1	6.7	12.2	7.7	76.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.2	30.9	4.2	18.1	2.2	61.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	5	2.4	4	0.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	14.9	0	4.2	0.6	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	8	0.1	5.4	1.3	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	80.9	0	0	0.5	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.53	104.23	12.46	53.06	14.71	219.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.48	14.43	11.29	4.99	1.34	38.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.77	13.23	1.08	7.47	1.86	28.42	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.21
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	NAN	285.81	384.38	104.4	591.45	139.14	1505.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	405.93	1217.88	253.8	452.06	117.72	2447.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	72.73	119.33	170.1	44.21	35.9	442.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	200.21	481.34	18.9	192.2	120.15	1012.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.6	138.68	7.2	68.65	21.33	282.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.83	3.71	0.45	2.59	0.7	9.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	14.92	17.25	12.56	1.79	109.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.44	0	1.01	0.34	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	5.93	0.85	3.55	0.71	14.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.43	0.05	0.24	0.07	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.23	0.03	0.1	0.15	0.79	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.1	7.47	0.85	4	1.11	16.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	8.95	10.35	7.54	1.07	65.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.79	1.06	0.29	1.64	0.38	3.76	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	472.9	458.5	162.2	398.5	95.3	1587.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1990	1932.7	684.1	1679.3	400	6686.2	0
Białko [g]	10%	NAN	22	39.9	5.7	22	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	10.3	3.5	7.9	4	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	1.5	1.7	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	2.6	0.4	1.9	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	1.6	0.5	4.5	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.9	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.67	54.79	27.72	64.12	8.77	226.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.47	13.66	13.48	5.3	8.77	54.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	6.59	2	8.92	0	24.84	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	NAN	814.29	247.74	53.19	803.58	97.2	2016.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	615	1582.45	245.96	536.57	0	2979.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.78	308.78	98.82	83.69	162	946.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.14	561.93	86.94	344.35	0	1398.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.55	116.52	38.07	86.95	0	347.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	2.73	0.88	3.34	0	9.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	201.09	3.37	62.62	0	276.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	2.47	0.34	3.71	0	8.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.32	0.08	0.3	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.63	0.06	0.35	0	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	15.17	0.36	5.59	0	25.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	52.37	2.02	37.57	0	97.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.68	0.14	2.23	0.27	5.04	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	560.5	453.5	151.7	329.7	95.3	1590.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351.8	1909.8	634.8	1385.8	400	6682.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	32.5	2.8	14.9	5.9	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	11.1	8	9.3	4	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	2.1	4.9	2.1	2.4	19.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7.5	4.4	2.2	1.8	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	2.4	0.2	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	79.2	56.7	0	0	461.3	153
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.92	59.69	17.12	50	8.77	202.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	10.07	8.59	3.16	8.77	44.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.62	7.81	0.24	7.29	0	21.97	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.72
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	46.49
Sód [mg]	10%	NAN	481.81	181.07	17.48	887.58	97.2	1665.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	843.4	1065.82	28.03	368.68	0	2305.96	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.31	84.52	16.6	40.33	162	639.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	647.08	348.65	29.06	187.21	0	1212.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.69	71.17	3.98	66.25	0	264.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.1	2.59	0.35	2.71	0	10.76	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	69.08	23.03	58.87	0	359.21	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.72	0.23	1.01	0	4.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	2.14	0.24	3.25	0	9.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.19	0.01	0.22	0	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.34	0.05	0.14	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.98	7.46	0.1	4.16	0	14.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	38.28	0	35.32	0	81.97	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.33	0.5	0.04	2.46	0.27	4.16	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1621.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6814.9	0
Białko [g]	10%	NAN	87.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	51.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	214.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.46	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	27.1	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2207.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	2560.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	653.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1159.44	0
Magnez [mg]	10%	NAN	295.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	180.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	19.25	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	77.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.51	0