

Plan żywieniowy: 3 Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 15-21.07.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-15
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:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-15				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</p>	<p>1. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki 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. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. 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>mieszanka herbat czarnych]</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z buraczkami 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IZZ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-18

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% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku truskawkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Truskawki 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pieczona pasta drobiowa z włoszczyzną 120.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. R# marchewka, gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</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>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, 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>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</p>	<p>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],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Truskawki 8%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier 0%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# makaron kokardki 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna, może zawierać jaja, soję]</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>7. 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, truskawką]</p>		<p>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-21

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 pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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# 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. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</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>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica 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>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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	791.2	626.4	35.7	514.2	100.6	2068.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2634.6	150.9	2169.4	424.8	8712.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	45.1	0.7	18.8	3.9	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.1	12.4	2.2	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	3.3	0	1.9	0.5	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	9.1	7.6	0	4.5	0.4	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.6	4.3	0	4.7	1	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	88.8	0	12.7	0	112.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	79.01	8.56	81.99	16.3	302.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	24.73	5.54	3.13	0.91	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	12.65	1.36	0.69	0.27	19.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.1
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	371.41	2.16	744.75	250.65	2362.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2684.37	144	181.36	67.5	3759.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	374.08	6.48	32.04	4.05	740.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	787.53	17.28	73.27	8.64	1388.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	173.34	5.76	22.44	5.94	297.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	3.61	0.43	0.67	0.1	7.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	77.34	1.62	59.86	2.02	154.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.02	0	1.81	0.33	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	4.18	0.53	2.78	0.51	12.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.49	0.01	0.04	0.01	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.82	0.03	0.07	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	20.79	0.65	2.5	0.1	25.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	46.4	0.97	2.89	1.21	59.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	1.03	0	2.06	0.69	5.9	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	629.8	662.9	111.6	498.4	95.3	1998.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	470.9	2102	400	8423	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.9	18.6	5.9	88.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.9	12.5	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	9.3	0	4	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	5.3	0.2	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	27.22	78.71	8.77	307.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	21.82	4.07	8.77	68.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	4.5	1.72	0	16.01	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	4.5	707.42	97.2	2073.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	301.5	363.62	0	2336.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	9	69.11	162	682.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	20.25	121.24	0	847.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	6.75	28.45	0	169.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.67	1.62	0	6.74	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.22	59.68	17.25	35.63	0	124.79	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.85	2.52	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.06	0.08	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.05	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.36	0.48	0	15.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	10.35	21.38	0	74.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-17

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	773.6	661.8	61.5	477.9	114.1	2089.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2775.2	260.5	2017.1	480.7	8803.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	44.6	0.9	16.8	4.7	100.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	25	0.3	10.9	3.4	53.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	12.2	0	2	0.8	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	6.6	0	3.5	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.8	0	4.3	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	222.6	0	0.3	0	233.9	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	70.62	14.31	78.49	16.12	310.53	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	16.07	14.13	4.73	0.98	50.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.25	1.26	0.92	0.32	17.48	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.22
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	381.62	0	664.35	241.2	2427.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1561.21	0	211.45	76.14	2416.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	174.1	0	51.1	2.42	521.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	310.18	0	66.34	5.67	745.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	80.07	0	17.89	2.16	147.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	3.52	0	0.7	0.13	5.85	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	40.65	0	5.07	5.17	62.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.75	0	1.06	0.33	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.49	0	2.33	0.74	8.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0	0.04	0.01	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.38	0	0.11	0.01	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	5.24	0	0.28	0.25	7.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	24.39	0	3.04	3.1	37.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.06	0	1.84	0.67	6.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-18

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	698.6	648	32	538.9	117.1	2034.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2730.9	135.3	2272.3	495.2	8582.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	39.3	0.4	26.3	7.9	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	14.9	0.2	13.9	2.1	46.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.7	0	3.4	0.5	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	4.2	0	4.5	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	1.3	0.1	4.5	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	164.1	0	83	0.5	334.2	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	93.66	7.58	77.96	16.73	309.33	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	22.16	4.97	3.5	1.75	46.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.22	1.03	1.84	0.32	16.76	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.69
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.12
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	385.07	0.92	716.53	144.27	2385.14	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	2362.02	108.72	455.76	102.05	3695.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	220.4	14.8	35.29	28.35	593.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	576.01	14.7	180.32	70.47	1291.66	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	143.27	9.29	34.21	4.59	280.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	6.13	0.43	1.58	0.18	11.39	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	65.43	25.95	28.82	5.17	137.46	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	2.17	0.34	4.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1.07	0.06	2.04	0.74	6.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.4	0.01	0.1	0.02	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.6	0.03	0.19	0.13	1.53	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	16.43	0.17	4.87	0.3	23.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	27.02	15.57	5.05	3.1	57.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.06	0	1.99	0.4	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-19

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	660.2	791	46.5	390.9	117.1	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	3320.2	196.6	1648.3	495.2	8452	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	40.1	0.5	13.2	7.9	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	28.2	0.2	10.1	2.1	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	9.5	0	1.6	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	9.1	0	3.7	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.9	0	4.2	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	93.3	0	0	0.5	105.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	100.43	11.25	62.13	16.73	302.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	15.42	10.35	2.53	1.75	55.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	12.93	1.53	1	0.32	18.1	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.89
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	323.01	3.6	447.51	144.27	1734.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	1457.11	0	201.85	102.05	2352.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	128.3	0	14.47	28.35	503.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	473.4	0	25.74	70.47	962.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	97.98	0	16.85	4.59	168.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.44	0	0.51	0.18	5.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.78	0	6.15	5.17	67.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.27	0	2.31	0.74	9.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.27	0	0.04	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	6.44	0	0.38	0.3	8.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.26	0	3.69	3.1	40.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.89	0.01	1.24	0.4	4.33	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-20

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	697.2	793.8	105	457.2	95.3	2148.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	3351.9	445.2	1933.9	400	9076.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	46.6	1	20	5.9	102.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	15.6	0.3	7.3	4	40.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.8	0.1	1.6	2.4	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	7	0	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.1	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.6	0	0.5	0	78.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	119.28	25.38	78.04	8.77	348.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	15.93	20.73	3.25	8.77	62.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	5.19	1.83	0.64	0	10.39	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.6
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	135.14	1.08	890.97	97.2	2369.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1104.49	426.6	178.37	0	2251.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	108.74	6.48	35.63	162	581.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	399.67	21.6	76.15	0	796.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	81.94	35.64	8.56	0	170.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.42	0.43	0.51	0	4.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	90.9	8.1	10.35	0	121.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.02	0	2.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.37	0.22	1.98	0	9.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.03	0.03	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.37	0.1	0.14	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	14.65	0.51	0.56	0	17.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	54.54	4.85	6.2	0	72.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.37	0	2.47	0.27	5.92	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-21

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	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2055.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8667	0
Białko [g]	10%	NAN	98.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	193.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	312.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	55.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.05	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2241.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	2736.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	612.67	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	985.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	205.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.1	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	104.73	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	54.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.6	0