

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg</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. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 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 jabłkowym 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,</p>	<p>1. Brzoskwinia 40.00g</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-16

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 20.00g</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 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> <p>2. P#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. R w 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>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. 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%</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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
<p>Dzień: 3 - Środa, 2024-07-17</p>				

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, hydrolyzат 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%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Udka 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30% P# surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 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"> P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [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, hydrolyzат 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
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>7. 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>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki 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. Ogórek kwaszony 100.00g</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 jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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. 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-19

I śniadanie

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **Bułki grahamki 55.00g**
4. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. **P# twaróg z natką pietruszki 60.00g** składniki: **p# Ser twarogowy chudy 58%**, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
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%

obiad

1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki 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%
2. **Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%**
3. **P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** 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 200.00g 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]

podwieczorek

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kolacja

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 ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (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%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda

posiłek dodatkowy

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**

			wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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#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# 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 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [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).] P# ser twarogowy chudy 50.00g 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] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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]

<p>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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-21				
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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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"> P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [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).] 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] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 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), 2024-07-15

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	725	616.9	81.3	476.7	95.2	1995.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3053.7	2596.4	342.1	1995.3	400.6	8388.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	41.6	4.3	12.6	3.8	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	17.3	2.7	21.3	2.4	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	3.1	1.6	4.1	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	8	0	6.4	0.5	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	4.2	0	6.6	1.3	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	79.7	0	0	0	90.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.62	77.39	10.13	62.45	15.52	279.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.91	20.16	8.62	3.93	1.42	50.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	7.72	0.68	8.01	2.26	31.44	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.88
Sód [mg]	10%	NAN	1330.44	755.97	65.88	685.9	247.41	3085.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1397.11	72	420.18	126.9	2938.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	278.64	111.24	56.6	9.45	773.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	563.83	8.64	218.18	57.51	1482.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	99.65	2.88	78.27	19.71	368.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	2.04	0.21	2.94	0.75	11.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	53.62	0.81	11.41	32.4	113.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.02	0	1.01	0.33	2.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	3.76	0.26	4.08	1.28	12.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.28	0	0.24	0.06	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.59	0.01	0.13	0.04	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	15.95	0.32	3.82	1.42	27.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	32.17	0.48	5.81	19.43	67.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.69	2.09	0.18	1.9	0.68	7.71	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	671.2	697.1	122.3	423.7	95.3	2009.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.4	2928.3	511.8	1779.4	400	8448.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	42.6	5.2	16.8	5.9	102.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	22.7	5.9	13.1	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	4.2	1.5	2.8	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	9.2	0.7	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	4.5	2.6	5.3	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	57.7	0	126.8	0	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.45	86.85	12.78	64.65	8.77	283.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	12.19	8.7	5.72	8.77	49.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	12.72	1.48	10.11	0	37.65	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	NAN	1025.97	322.54	46.53	615.35	97.2	2107.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	918.57	863.8	124.47	721.82	0	2628.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	344.08	101.47	92.78	96.65	162	796.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.22	332.81	77.3	340.3	0	1426.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.36	82.3	35.91	97.66	0	385.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.57	3.01	0.51	4.48	0	13.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	52.81	1.98	94.2	0	163.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.12	0	1.62	0	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.16	4.11	2.08	4.72	0	14.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.31	0.11	0.33	0	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.33	0.03	0.38	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.05	11.79	0.63	5.79	0	24.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	31.69	1.19	56.52	0	98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.89	0.12	1.7	0.27	5.26	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	764.9	703.3	92.5	419.6	103.2	2083.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2945.7	387.1	1760.5	433.2	8746	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.4	5.1	12.7	4.5	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	30.6	4.6	13.9	3.6	72.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	6.8	1.9	1.9	0.8	19.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.8	12.7	0.6	5.7	0.5	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	7.4	0.9	6.4	1.3	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.7	0	0	0	145.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	73.74	7.67	66.16	14.1	276.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	13.11	6.28	3.98	0.57	39.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	10.44	0.46	10.97	1.86	37.51	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.32
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	705.48	62.81	626.04	236.07	4368.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1329.69	92.7	487.73	91.8	2868.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	150.09	111.28	68.91	9.99	954.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	292.08	63	261.81	55.35	1244.79	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	102.25	27.9	93.22	18.89	404.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.08	0.76	3.96	0.64	12.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	58.37	3	15.24	1.79	139.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.45	0	1.01	0.33	2.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	5.43	0.96	4.28	0.7	15.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.28	0.02	0.32	0.06	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.25	0.02	0.16	0.02	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	5.06	0.15	5.25	1.06	19.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	32.01	1.8	9.14	1.07	80.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	1.95	0.17	1.73	0.65	10.92	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	704	524.8	85.8	456.6	118.9	1890.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2964.7	2205.4	360.8	1917.3	499.5	7947.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	39.2	4.1	24.7	6.8	106.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	15.9	2.8	14.3	3.9	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.9	1.6	3.4	1.6	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	6.3	0	4.9	0.5	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	3.4	0	5.8	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	20.2	0	83	0	240.5	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.76	61.13	11.29	62.37	15.07	261.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.51	7.98	10.21	3.09	1.34	37.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	10.01	0.9	10.54	2.26	36.07	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	NAN	1124.34	920.19	65.7	626.26	938.61	3675.11	0
Potas [mg]	10%	NAN	966.09	573.04	60.3	738.81	126.9	2465.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	330.85	42.05	109.8	76.78	160.78	720.28	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.17	195.54	4.05	393.98	57.51	1359.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.24	66.81	1.35	102.07	19.71	362.19	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.98	1.96	0.13	4.61	0.75	13.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	20.02	3.45	37.37	32.4	106.59	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.64	1.45	0	2.17	0.33	5.61	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.67	2.06	0.17	2.95	1.28	10.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.08	0.01	0.35	0.06	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.39	0.01	0.3	0.04	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.34	5.01	0.07	9.28	1.42	22.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	6.16	2.06	10.18	19.43	45.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.12	2.55	0.18	1.73	2.6	9.18	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	493.7	901.8	112.7	409.3	106.2	2023.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2076.8	3779.3	473.4	1713.2	447.7	8490.5	0
Białko [g]	10%	NAN	20.3	44	6.7	12.2	7.7	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	35.4	4.2	18.1	2.2	73	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	5.9	2.4	4	0.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	17.1	0	4.2	0.6	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	9.2	0.1	5.4	1.3	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	96.5	0	0	0.5	98.6	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.1	110.75	12.46	53.06	14.71	270.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	14.88	11.29	4.99	1.34	40.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	18.23	1.08	7.47	1.86	39.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.35
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.45
Sód [mg]	10%	NAN	699.51	393.42	104.4	591.45	139.14	1927.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	616.24	1447.91	253.8	452.06	117.72	2887.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	119.75	141.35	170.1	44.21	35.9	511.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	376.3	586.24	18.9	192.2	120.15	1293.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.07	169.37	7.2	68.65	21.33	370.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.92	4.33	0.45	2.59	0.7	12	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	65.43	35.13	17.25	12.56	1.79	132.19	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	1.72	0	1.01	0.34	4.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.85	6.85	0.85	3.55	0.71	16.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.55	0.05	0.24	0.07	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.29	0.03	0.1	0.15	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	9.06	0.85	4	1.11	21.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.26	21.08	10.35	7.54	1.07	79.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.94	1.09	0.29	1.64	0.38	4.81	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	678.3	608.2	216.3	439.6	95.3	2037.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.2	2561.9	912.1	1853	400	8585.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43.7	7.6	23.4	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	15.4	4.7	8.3	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	4.3	2.1	1.7	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.8	5.2	0.6	2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	3	0.7	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.6	0	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.87	77.33	36.97	72.76	8.77	309.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	14.14	17.97	5.35	8.77	60	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	7.41	2.67	10.08	0	33.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	NAN	1210.29	288.52	70.92	882.78	97.2	2549.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	808.5	1615.73	327.96	575.27	0	3327.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.58	325.77	131.76	87.65	162	1019.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.94	575.45	115.92	377.11	0	1637.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	119.67	50.76	98.11	0	429.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.33	3	1.17	3.74	0	12.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	202.22	4.5	62.62	0	278.94	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	3.43	0.46	3.83	0	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0.11	0.33	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.65	0.09	0.36	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	15.22	0.48	6.27	0	29.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	53.05	2.7	37.57	0	99.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.8	0.19	2.45	0.27	6.37	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	704.4	683.6	122.2	432.4	95.3	2038.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2959.6	2870	515	1819.9	400	8564.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	36.1	4.7	18.5	5.9	97.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23	25.6	3	10.2	4	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	4.8	1.6	2.2	2.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7.8	10.1	0	1.9	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	5.5	0.1	4.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	0	0	0	359	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.16	80.75	19.84	71.6	8.77	278.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	9.04	17.1	3.29	8.77	52.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.65	7.15	1.57	10.17	0	29.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.6
Sód [mg]	10%	NAN	759.01	130.55	65.7	1085.58	97.2	2138.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	978.85	720.08	237.6	465.43	0	2401.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.17	130.53	122.4	50.23	162	815.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	761.74	184.63	20.25	269.11	0	1235.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.75	55.68	19.35	94.15	0	330.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.49	2.89	0.49	3.7	0	13.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	32.8	25.65	58.87	0	325.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.67	0	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.98	0.13	3.55	0	11.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.18	0.02	0.31	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0.27	0.07	0.17	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.36	4.2	0.33	5.86	0	15.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	19.68	15.39	35.32	0	78.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	0.36	0.18	3.01	0.27	5.34	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2011.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8453	0
Białko [g]	10%	NAN	100.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.96	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2836	0
Potas [mg]	10%	NAN	2788.3	0
Wapń [mg]	10%	NAN	798.87	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1382.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	378.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	179.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	13.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.21	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	78.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.09	0