

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 29.07-4.08.2024 rok, Pilotaż DP

| | |
|---|---|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-07-29 |
| Posiłki: | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy |
| Przypisana grupa żywieniowa: | Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 2000 Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23% |

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-29

| 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] | <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] Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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 buraczkiem 85.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% | <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 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)] |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-30

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% | <ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 ryбно-jajeczna 90.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, Jaja gotowane IŻŻ 29%, p# Ser twarogowy chudy 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # natka pietruszki świeża 4% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g |

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-31

| 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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw brokuły i kalafior gotowane (2) 150.00g składniki: Kalafior 50%, Brokuły 45%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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 z szynki wieprzowej z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze café 8% 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] | <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: 4 - Czwartek, 2024-08-01

| 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% | <ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g 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 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 rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] |

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-02

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|--|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 100.00g 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] | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% | <ol style="list-style-type: none"> K# ptasie mleczko 150.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 80% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Galaretka o smaku wiśniowym - proszek 15% [składniki: cukier, żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, sok wiśniowy w proszku 0,5% (maltodekstryna, sok wiśniowy), barwnik: antocyjany, aromat.], Woda wodociągowa 5% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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 z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% | <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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-03

| 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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemiaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 80.00g | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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#w filet złocisty/poledwica 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] 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] | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-04

| 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g 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% | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, Sól biała 0% K#o pulpety z indyka duszone 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, k# kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% | <ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-29

| 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 | 760.3 | 582.3 | 148.5 | 507 | 137.5 | 2135.7 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3214.5 | 2442.8 | 630 | 2138.5 | 578.1 | 9004 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 31.9 | 32.8 | 17.1 | 18.7 | 6.8 | 107.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 12.2 | 21.7 | 0.3 | 12.7 | 4.9 | 52.1 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.2 | 2.6 | 0 | 2.2 | 1.2 | 10.4 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3 | 11.1 | 0 | 4.4 | 0.5 | 19.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.9 | 6.2 | 0 | 4.8 | 1 | 16 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 73.2 | 0 | 0.5 | 0 | 84.7 | 28 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 131.81 | 68.99 | 19.84 | 79.9 | 16.46 | 317.02 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.98 | 14.86 | 19.66 | 5.82 | 1.04 | 56.39 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.71 | 10.33 | 1.26 | 1.08 | 0.32 | 15.71 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 24.04 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 21.11 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 54.85 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1163.17 | 283 | 54 | 674.73 | 349.2 | 2524.11 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 567.57 | 2066.64 | 0 | 243.24 | 76.14 | 2953.6 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 294.13 | 107.92 | 0 | 67.4 | 2.42 | 471.9 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 363.65 | 494.78 | 0 | 86.79 | 5.67 | 950.9 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 46.96 | 125.09 | 0 | 19.79 | 2.16 | 194.01 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.49 | 3.15 | 0 | 0.84 | 0.13 | 5.63 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 34.48 | 0 | 5.5 | 5.17 | 147.24 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.1 | 0.4 | 0 | 1.08 | 0.33 | 2.92 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.47 | 4.53 | 0 | 2.67 | 0.74 | 10.43 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.37 | 0 | 0.04 | 0.01 | 0.6 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.51 | 0.41 | 0 | 0.15 | 0.01 | 1.09 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.44 | 16.58 | 0 | 0.31 | 0.25 | 18.59 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 20.69 | 0 | 3.3 | 3.1 | 34.34 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.23 | 0.78 | 0.15 | 1.87 | 0.97 | 6.31 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-30

| 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 | 727.4 | 571.5 | 46.5 | 542.8 | 77.7 | 1966.1 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3074.4 | 2403 | 196.6 | 2286.1 | 330.4 | 8290.7 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 35.4 | 29.7 | 0.5 | 22.6 | 12.4 | 100.8 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 12.7 | 17.9 | 0.2 | 16.7 | 0 | 47.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.4 | 9.6 | 0 | 2.5 | 0 | 16.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.1 | 4.3 | 0 | 6.9 | 0 | 14.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.9 | 1.1 | 0 | 5.6 | 0 | 10.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 12.3 | 110.4 | 0 | 65.4 | 0 | 188.3 | 63 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 118.98 | 76.58 | 11.25 | 75.78 | 7.02 | 289.62 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 16.61 | 14.32 | 10.35 | 2.46 | 7.02 | 50.78 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.3 | 7.6 | 1.53 | 0.54 | 0 | 11.98 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 25.11 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 15.37 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 59.52 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1179.2 | 306.4 | 3.6 | 674.83 | 54 | 2218.04 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 597.52 | 878.12 | 0 | 171 | 0 | 1646.65 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 338.73 | 92.54 | 0 | 31.88 | 0 | 463.16 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 396.82 | 275.78 | 0 | 82.76 | 0 | 755.37 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 50.16 | 62.42 | 0 | 16.72 | 0 | 129.3 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.46 | 2.78 | 0 | 0.8 | 0 | 5.05 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.26 | 8.62 | 0 | 4.05 | 0 | 114.93 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.11 | 0.49 | 0 | 1.33 | 0 | 2.93 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.4 | 1.15 | 0 | 3.28 | 0 | 6.84 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.18 | 0.17 | 0 | 0.04 | 0 | 0.4 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.63 | 0.27 | 0 | 0.16 | 0 | 1.07 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.34 | 9.69 | 0 | 0.23 | 0 | 11.27 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.35 | 5.17 | 0 | 2.42 | 0 | 14.96 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.27 | 0.85 | 0.01 | 1.87 | 0.15 | 5.54 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-31

| 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 | 752.2 | 647.5 | 41.5 | 544.5 | 117.1 | 2103.1 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3175.4 | 2726.2 | 175.4 | 2294.8 | 495.2 | 8867 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.9 | 54.3 | 0.3 | 23.5 | 7.9 | 115.1 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 16.3 | 19.2 | 0.3 | 15.1 | 2.1 | 53.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5.3 | 4.4 | 0 | 4.3 | 0.5 | 14.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 2.9 | 7.2 | 0 | 5.3 | 0.5 | 16 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.9 | 4.6 | 0 | 3.6 | 1 | 13.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 177.7 | 0 | 36.4 | 0.5 | 225 | 74 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 123.69 | 65.98 | 10.08 | 79.05 | 16.73 | 295.54 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 21.95 | 15.38 | 9.72 | 3.06 | 1.75 | 51.87 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.71 | 3.58 | 1.71 | 1.19 | 0.32 | 9.53 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 19.35 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 19.12 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 61.53 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1152.46 | 358.58 | 0 | 1074.33 | 144.27 | 2729.65 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 541.65 | 1079.88 | 0 | 290.05 | 102.05 | 2013.65 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 268.21 | 203.93 | 0 | 21.95 | 28.35 | 522.45 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 298.85 | 246.19 | 0 | 96.1 | 70.47 | 711.63 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 44.53 | 48.03 | 0 | 24.11 | 4.59 | 121.26 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.44 | 1.9 | 0 | 0.87 | 0.18 | 4.41 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 83.21 | 0 | 16.43 | 5.17 | 206.89 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 0.41 | 0 | 1.32 | 0.34 | 3.18 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.47 | 2.28 | 0 | 1.72 | 0.74 | 7.23 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.18 | 0 | 0.26 | 0.02 | 0.63 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.39 | 0.38 | 0 | 0.12 | 0.13 | 1.04 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.39 | 2.73 | 0 | 2.06 | 0.3 | 6.49 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 49.92 | 0 | 3.74 | 3.1 | 64.01 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.2 | 0.99 | 0 | 2.98 | 0.4 | 6.82 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-01

| 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 | 788.7 | 605.3 | 105 | 425.6 | 86.9 | 2011.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3323.7 | 2549.5 | 445.2 | 1789.6 | 369.4 | 8477.6 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 37.7 | 37.7 | 1 | 16.7 | 16.2 | 109.5 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 21.1 | 14.4 | 0.3 | 15.3 | 0 | 51.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 7.8 | 2.6 | 0.1 | 2 | 0 | 12.6 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.8 | 5.9 | 0 | 6.7 | 0 | 16.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 4.9 | 3.2 | 0 | 5.8 | 0 | 14.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 64.3 | 0 | 0.7 | 0 | 75.4 | 24 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 114.16 | 85.99 | 25.38 | 55.37 | 5.53 | 286.45 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 16.48 | 19.14 | 20.73 | 4.88 | 5.53 | 66.78 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 4.33 | 10 | 1.83 | 0.57 | 0 | 16.75 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 27.69 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 16.17 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 56.13 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1260.1 | 253.68 | 1.08 | 480.42 | 54 | 2049.3 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 638.13 | 1083.75 | 426.6 | 179.4 | 0 | 2327.89 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 284.05 | 89.37 | 6.48 | 51.73 | 0 | 431.64 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 406.13 | 313.17 | 21.6 | 113.07 | 0 | 853.99 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 86.29 | 71.66 | 35.64 | 17.54 | 0 | 211.14 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 2.55 | 3.56 | 0.43 | 0.49 | 0 | 7.04 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 20.84 | 8.1 | 5.38 | 0 | 136.4 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.02 | 0 | 2.52 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.88 | 2.12 | 0.22 | 3.4 | 0 | 8.64 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.29 | 0.11 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.49 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.43 | 0.26 | 0.1 | 0.2 | 0 | 1 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.4 | 6.91 | 0.51 | 0.29 | 0 | 9.12 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 8.45 | 4.85 | 3.22 | 0 | 23.79 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 3.5 | 0.7 | 0 | 1.33 | 0.15 | 5.12 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-02

| 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 | 716.3 | 595.5 | 139.2 | 551.4 | 117.1 | 2119.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3028 | 2510.3 | 588.9 | 2327.6 | 495.2 | 8950.2 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 39.3 | 34.1 | 6.6 | 19.1 | 7.9 | 107.1 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 12.1 | 10.8 | 2.1 | 12.4 | 2.1 | 39.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.3 | 2.6 | 1.4 | 1.8 | 0.5 | 10.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.1 | 4.6 | 0 | 4.6 | 0.5 | 12.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.9 | 2.6 | 0 | 4.7 | 1 | 12.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 13 | 56.8 | 0 | 0 | 0.5 | 70.4 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 113.59 | 97.73 | 23.28 | 91.29 | 16.73 | 342.65 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 26.93 | 26.88 | 22.85 | 3.03 | 1.75 | 81.45 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.3 | 14.71 | 0 | 1.2 | 0.32 | 18.54 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 20.98 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 16.47 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 62.55 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 835.84 | 456.29 | 46.46 | 655.79 | 144.27 | 2138.66 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 634.35 | 2249.88 | 0 | 229.35 | 102.05 | 3215.65 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 375.67 | 323.69 | 0.14 | 16.47 | 28.35 | 744.33 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 500.45 | 449.88 | 0 | 29.23 | 70.47 | 1050.04 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 53.35 | 133.7 | 0.05 | 18.66 | 4.59 | 210.37 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.51 | 3.6 | 0 | 0.6 | 0.18 | 5.92 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.22 | 72.59 | 0 | 7.02 | 5.17 | 187.02 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.13 | 0.27 | 0 | 1.01 | 0.34 | 2.76 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.4 | 2.67 | 0 | 2.64 | 0.74 | 8.47 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.19 | 0.42 | 0 | 0.05 | 0.02 | 0.69 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.83 | 0.6 | 0 | 0.02 | 0.13 | 1.6 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.42 | 5.29 | 0 | 0.46 | 0.3 | 7.48 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.33 | 25.19 | 0 | 4.21 | 3.1 | 39.85 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.32 | 1.26 | 0.12 | 1.82 | 0.4 | 5.34 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-03

| 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 | 689 | 675.4 | 35.7 | 483.1 | 95.3 | 1978.6 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 2912.3 | 2837.1 | 150.9 | 2040 | 400 | 8340.4 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 29.6 | 49 | 0.7 | 20.1 | 5.9 | 105.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 11.9 | 23.9 | 0.1 | 10.2 | 4 | 50.3 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 4.1 | 6.8 | 0 | 2.4 | 2.4 | 15.9 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 3 | 10 | 0 | 1.4 | 0 | 14.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 3.9 | 4.6 | 0 | 3.1 | 0 | 11.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 208.9 | 0 | 0 | 0 | 219.8 | 74 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 117.15 | 69.46 | 8.56 | 77.79 | 8.77 | 281.75 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 14.85 | 26.22 | 5.54 | 2.44 | 8.77 | 57.83 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 2.71 | 6.89 | 1.36 | 0.54 | 0 | 11.52 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 19.18 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 21.69 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 59.13 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 1041.13 | 352.37 | 2.16 | 1172.4 | 97.2 | 2665.27 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 567.57 | 1797.86 | 144 | 135.17 | 0 | 2644.61 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 294.13 | 360.94 | 6.48 | 12.95 | 162 | 836.51 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 363.65 | 706.02 | 17.28 | 17.29 | 0 | 1104.25 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 46.96 | 124.63 | 5.76 | 13.69 | 0 | 191.04 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 1.49 | 4.7 | 0.43 | 0.4 | 0 | 7.03 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 102.07 | 54.36 | 1.62 | 4.05 | 0 | 162.11 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.1 | 0.57 | 0 | 1.01 | 0 | 2.69 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 2.47 | 3.41 | 0.53 | 1.51 | 0 | 7.93 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.16 | 0.37 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0.58 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.51 | 0.87 | 0.03 | 0.01 | 0 | 1.44 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.44 | 18.19 | 0.65 | 0.2 | 0 | 20.5 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 7.24 | 32.62 | 0.97 | 2.42 | 0 | 43.26 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.89 | 0.97 | 0 | 3.25 | 0.27 | 6.66 | 0 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-04

| 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 | 728.2 | 639.1 | 95.7 | 479 | 133.6 | 2075.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 3069.4 | 2697.1 | 403.8 | 2021.9 | 559.5 | 8751.9 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 28.8 | 41.7 | 3.2 | 17.8 | 14.8 | 106.5 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 18.5 | 11.9 | 2 | 11 | 6.7 | 50.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 5.5 | 2.3 | 0.9 | 2 | 4 | 14.8 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 6 | 4.9 | 0.2 | 3.7 | 0 | 14.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 5.6 | 2.5 | 0.2 | 4.3 | 0 | 12.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 116 | 120.2 | 0 | 0.5 | 0 | 236.8 | 79 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 114.24 | 95.47 | 16.4 | 77.47 | 3.37 | 306.97 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 15.75 | 16.29 | 7.61 | 3.95 | 3.37 | 46.99 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 5.32 | 8.7 | 0.62 | 0.69 | 0 | 15.34 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 22.94 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 25.04 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 52.02 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 848.75 | 413.66 | 32.2 | 665.64 | 378 | 2338.27 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 828.54 | 1389.53 | 34.11 | 183.55 | 0 | 2435.73 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 331.65 | 119.72 | 57.42 | 51.1 | 0 | 559.9 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 492.76 | 417.77 | 38.97 | 75.1 | 0 | 1024.61 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 98.89 | 90.78 | 11.61 | 8.36 | 0 | 209.65 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 3.61 | 4.23 | 0.35 | 0.51 | 0 | 8.7 | 0 |
| Witamina A [μg] | 25% | NAN | 128.39 | 58.31 | 0 | 10.73 | 0 | 197.44 | 0 |
| Witamina D [μg] | 10% | NAN | 1.6 | 0.85 | 0 | 1.02 | 0 | 3.48 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 3.72 | 1.99 | 0.12 | 2.76 | 0 | 8.61 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.33 | 0.17 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.58 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 0.63 | 0.41 | 0.01 | 0.14 | 0 | 1.2 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 1.64 | 8.77 | 0.07 | 0.56 | 0 | 11.05 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 23.03 | 15.93 | 0 | 6.44 | 0 | 45.41 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 2.35 | 1.14 | 0.08 | 1.84 | 1.05 | 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 | 2055.8 | 0 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | NAN | 8668.9 | 0 |
| Białko [g] | 10% | NAN | 107.4 | 0 |
| Tłuszcz [g] | 10% | NAN | 49.2 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: NAN | 13.7 | 0 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | NAN | 15.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | NAN | 13 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 157.2 | 52 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | NAN | 302.86 | 0 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: NAN | 58.87 | 0 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | NAN | 14.2 | 0 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | 23 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | 19 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | 58 |
| Sód [mg] | 10% | NAN | 2380.47 | 0 |
| Potas [mg] | 10% | NAN | 2462.54 | 0 |
| Wapń [mg] | 10% | NAN | 575.7 | 0 |
| Fosfor [mg] | 10% | NAN | 921.54 | 0 |
| Magnez [mg] | 10% | NAN | 180.97 | 0 |
| Żelazo [mg] | 10% | NAN | 6.25 | 0 |
| Witamina A [µg] | 25% | NAN | 164.58 | 0 |
| Witamina D [µg] | 10% | NAN | 2.93 | 0 |
| witamina E [mg] | 30% | NAN | 8.31 | 0 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | NAN | 0.57 | 0 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | NAN | 1.2 | 0 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | NAN | 12.07 | 0 |
| Witamina C [mg] | 55% | NAN | 37.95 | 0 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | NAN | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | NAN | 5.95 | 0 |