

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 29.07-4.08.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-29
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, 2024-07-29				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,</p>	<p>1. 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>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól</p>	<p>1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słończnikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słończnik nasiona 3%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słończnikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 85.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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 (słończnikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. 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, gorczyce]</p>

<p>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>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. 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]</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-30

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 30.00g P#w filet złocisty/połędwica 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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 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%), 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# pasta rybno-jajeczna 80.00g 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-31

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 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 poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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] 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% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw brokuły i kalafior gotowane 150.00g składniki: Brokuły 50%, Kalafior 50% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<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.] P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 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%), 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 30.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze cafe 8% P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian 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 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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-01

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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, hydrolyzат 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g 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#o pieczeń z indyka mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g 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"> Arbuz 100.00g P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 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).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Paszтет z ciecierzycy 100.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-02				
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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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.] 	<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: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# chłodnik z jajkiem 350.00g składniki: Kefir Krasnystaw 29%, Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IZZ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g 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# pulpety z dorsza gotowane 100.00g 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"> P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 100.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 	<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 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%), 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 dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%
---	---	--	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>8. P#w filet złocisty/poledwica 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>	<p>1. 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>2. 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%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

				zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-04					
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 słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z brokułem 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%</p>	<p>1. 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>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. K#o pulpety z indyka duszone 100.00g 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%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [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%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	

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	678	610	94.5	497.4	133.1	2013.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2566.6	399.3	2086.1	558.3	8468.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.4	10.7	15	6.9	109.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	14.7	1.9	17.1	5.1	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.7	0.1	2.2	1.2	11.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	4.8	0.3	7.4	0.6	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	2.6	1.2	7.4	1.3	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	150.8	0	0	0	161.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	82.73	8.67	77.09	15.87	297.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	13.75	7.25	4.22	1.75	42	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	15.6	0.41	12.78	2.37	44.58	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	735.94	32	734.68	348.12	2881.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1226.33	102.46	476.13	210.33	2920.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	123.03	8.84	85.76	10.8	564.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	460.39	38.84	307.96	60.48	1500.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	95.1	16.67	109.21	21.06	405.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.16	0.28	4.51	0.86	13.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	51.67	4.35	10.35	10.35	181.95	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	1.12	0	1.01	0.33	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.38	0.98	4.64	1.18	12.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.24	0.08	0.36	0.08	1.36	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.02	0.18	0.03	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.23	0.38	5.71	1.52	30.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.83	2.61	6.21	6.2	54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	2.04	0.08	2.04	0.96	7.2	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	694	615.1	136	492.8	95.3	2033.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2593.8	571.9	2068.7	400	8558.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	27.2	6.9	21.3	5.9	93.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	13.8	4.5	16.5	4	54.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.2	2.3	2.4	2.4	15.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	5.4	0.3	6.8	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.8	0.3	7	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	27.2	0	58.2	0	96.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	98.7	17.2	69.75	8.77	307.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	13.02	7.97	3.32	8.77	49.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	6.7	0.93	10.17	0	30.51	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.44
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	251.32	87.66	656.23	97.2	2098.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	851.99	51.16	497.31	0	2338.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	99.46	152.28	67.92	162	829.4	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	166.22	58.45	327.31	0	1260.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	54.25	17.41	97.16	0	341.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2	0.52	4.09	0	11.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	34.81	0	58.87	0	242.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.42	0	1.29	0	2.76	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	2.67	0.18	5.13	0	12.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.18	0.05	0.32	0	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.18	0.01	0.31	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	3.72	0.11	5.88	0	16.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	20.88	0	35.32	0	91.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.69	0.24	1.82	0.27	5.24	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	718.7	671.6	105.1	450.9	104.5	2051	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.2	2813.8	442	1896.3	438.9	8621.4	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	38.9	4.3	19.7	4.5	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	29.3	3	12	3.6	62.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	8.6	1.6	3	0.8	18.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	11.5	0	3.8	0.5	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	6	0	4.8	1.3	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	0	18.2	0	174.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	67.16	15.93	70.71	14.42	281.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.67	9.86	15.57	2.22	0.92	43.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	8.38	1.71	9.82	2.05	35.04	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.73
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.79
Sód [mg]	10%	NAN	1527.81	225.96	64.8	1039.32	237.95	3095.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	848.64	948.21	0	484.39	134.19	2415.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	365.77	77.88	108	56.12	8.36	616.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.34	259.24	0	304.92	54.81	1319.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.96	92.67	0	98.19	18.89	391.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.52	2.6	0	3.77	0.72	11.63	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	89.34	0	14.06	5.17	206.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.47	0	1.16	0.33	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	3.82	0	2.7	0.93	10.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.36	0	0.42	0.07	1.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.22	0	0.19	0.02	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	4.9	0	6.19	1.27	19.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	53.6	0	5.38	3.1	66.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.24	0.62	0.18	2.88	0.66	7.73	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	806.4	575.6	96.2	496.9	95.3	2070.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3390.9	2425.1	405.2	2089.3	400	8710.8	0
Białko [g]	10%	NAN	41.1	34.8	4.5	16.6	5.9	103.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	13.3	2.7	13.4	4	57.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.3	2.5	1.6	2.1	2.4	17	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	5.2	0	4.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.8	0	6.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.2	0	32.4	0	98.9	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.9	83.64	13.41	82.94	8.77	301.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.54	14.95	12.69	5.66	8.77	58.63	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	9.39	0.27	11.38	0	33.79	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	10%	NAN	1371.12	618.11	65.7	698.49	97.2	2850.63	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	647.38	117	646.78	0	2333.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	58.37	113.4	60.04	162	711.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	260.56	8.1	305.92	0	1208.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	48.59	1.8	101.08	0	319.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	1.62	0.18	4.02	0	11.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	10.82	7.5	66.99	0	190.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.16	0	2.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	1.87	0.06	5.04	0	10.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.09	0.06	0.34	0	1.06	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.2	0.01	0.22	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	5.66	0.17	6.5	0	18.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	3.25	4.5	40.19	0	57.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.8	1.71	0.18	1.94	0.27	7.12	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	740.6	547.5	82.9	523.8	107.6	2002.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2304.3	348.7	2200	453.4	8423.8	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	33.9	2.4	17.7	7.7	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	14.7	2	16.5	2.2	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	4.8	0.2	2.1	0.5	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	4.8	0.4	7	0.6	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.5	1.2	7.3	1.3	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.5	0	0	0.5	116.4	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	74.07	14.59	81.54	15.03	296.68	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	20.13	1.26	4.91	1.69	43.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	8.76	2.05	11.22	2.05	37.19	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.51
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.62
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	667.12	4.82	662.17	141.03	4111.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	719.44	178.78	625.82	160.1	2594	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	148.12	14.23	64.29	34.29	883.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	399.17	77.78	278.7	119.61	1513.7	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	149	34.55	100.99	21.33	475.42	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	4.25	0.58	4.03	0.78	15.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	31.87	7.27	16.82	5.17	211.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.96	0	1.01	0.34	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.47	1.29	4.98	0.93	12.84	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.34	0.13	0.35	0.07	1.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.4	0.03	0.17	0.15	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.94	1.31	5.95	1.32	18.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	6.88	4.36	10.09	3.1	60.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	1.85	0.01	1.83	0.39	10.27	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	690	732.8	66.2	447.1	95.3	2031.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3082.8	279.7	1881.5	400	8553.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	47.1	1.7	19.6	5.9	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	22.7	0.9	11.1	4	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0.1	2.5	2.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	10.2	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	5.1	0	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	156.4	0	0	0	167.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	88.43	13.5	71.83	8.77	297.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	22.77	9	3.56	8.77	59.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.9	1.35	9.76	0	31.41	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	824.94	0	1156.38	97.2	3095.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1483.98	0	461.42	0	2867.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	336.72	0	47.15	162	898.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	644.25	0	270.01	0	1590.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	130.3	0	94.06	0	389.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.86	0	3.51	0	10.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	56.6	0	57	0	218.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.38	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.92	0	3.46	0	10.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.33	0	0.31	0	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.77	0	0.15	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.75	0	5.84	0	29.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.29	0	3.21	0.27	7.73	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	714.3	580.8	141.5	477.4	133.6	2047.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2448.7	597.4	2006.6	559.5	8617	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	33.7	4.5	20.9	14.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	13	2.9	14.2	6.7	56.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	2.2	1.3	2.3	4	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	5.5	0.3	5.5	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	3	0.3	6.4	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.8	0	208.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	85.7	24.54	71.03	3.37	297.32	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.29	11.52	5.12	3.37	49.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	7	0.93	9.48	0	31.74	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	328.92	49.22	663.27	378	2236.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	976.75	51.18	523.35	0	2642.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	80.92	88.21	112.15	0	655.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	323.32	58.47	367.52	0	1468.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	64.82	17.42	96.5	0	359.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.41	0.52	3.58	0	13.11	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	37.35	0	12.24	0	180.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.79	0	1.02	0	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.39	0.18	4.13	0	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.16	0.05	0.33	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.3	0.01	0.32	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	6.99	0.11	5.67	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	9.7	0	7.34	0	41.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.91	0.13	1.84	1.05	5.59	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2035.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8564.9	0
Białko [g]	10%	NAN	103.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	297.23	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	49.37	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.9	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2910.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	2587.46	0
Wapń [mg]	10%	NAN	737.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1408.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	383.25	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	204.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.01	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.25	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.3	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	63.56	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.27	0