

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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/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] 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 kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 poprawiane 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"> 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 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# włoścyczna 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 150.00g 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 włoścyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze cafe 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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 30.00g</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p>	<p>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. 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%</p> <p>3. 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]</p> <p>4. Rv marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. 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%</p>	<p>1. 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%</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 pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. 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%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

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%, Ziemniaki 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 130.00g 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 100.00g 	<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 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% 	<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 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% 	<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	61.5	507	137.5	2048.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2442.8	260.5	2138.5	578.1	8634.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	32.8	0.9	18.7	6.8	91.2	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	14.31	79.9	16.46	311.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	14.86	14.13	5.82	1.04	50.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.33	1.26	1.08	0.32	15.71	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.28
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	283	0	674.73	349.2	2470.11	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	1.87	0.97	6.17	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	95.3	1983.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	196.6	2286.1	400	8360.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.5	22.6	5.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.2	16.7	4	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	2.5	2.4	19.1	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	8.77	291.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	10.35	2.46	8.77	52.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	1.53	0.54	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.02
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.67
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	3.6	674.83	97.2	2261.24	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	162	625.16	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	0.27	5.65	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	596.3	41.5	544.5	117.1	2051.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2510.7	175.4	2294.8	495.2	8651.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	45.5	0.3	23.5	7.9	106.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	17.4	0.3	15.1	2.1	51.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	3.9	0	4.3	0.5	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	6.7	0	5.3	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.1	0	3.6	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	36.4	0.5	187.2	62
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	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.21
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	319.88	0	1074.33	144.27	2690.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	975.93	0	290.05	102.05	1909.7	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	0.88	0	2.98	0.4	6.72	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	95.3	2020.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2549.5	445.2	1789.6	400	8508.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	37.7	1	16.7	5.9	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	14.4	0.3	15.3	4	55.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.6	0.1	2	2.4	15	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	8.77	289.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	19.14	20.73	4.88	8.77	70.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	10	1.83	0.57	0	16.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.41
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	253.68	1.08	480.42	97.2	2092.5	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	162	593.64	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	0.27	5.23	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	654.7	595.5	139.2	551.4	117.1	2058.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2510.3	588.9	2327.6	495.2	8689	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	34.1	6.6	19.1	7.9	94.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	10.8	2.1	12.4	2.1	39.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.6	1.4	1.8	0.5	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	4.6	0	4.6	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.6	0	4.7	1	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	56.8	0	0	0.5	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	97.73	23.28	91.29	16.73	340.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	26.88	22.85	3.03	1.75	79.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	14.71	0	1.2	0.32	18.54	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.46
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	456.29	46.46	655.79	144.27	2112.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	2249.88	0	229.35	102.05	3155.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	323.69	0.14	16.47	28.35	683.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	449.88	0	29.23	70.47	898.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	133.7	0.05	18.66	4.59	204.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.6	0	0.6	0.18	5.79	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	72.59	0	7.02	5.17	187.02	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.27	0	1.01	0.34	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.67	0	2.64	0.74	8.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.42	0	0.05	0.02	0.68	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.6	0	0.02	0.13	1.31	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.29	0	0.46	0.3	7.36	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	2.25	1.26	0.12	1.82	0.4	5.28	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	657.8	44.6	483.1	95.3	1969.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2762.7	188.6	2040	400	8303.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	45.1	0.9	20.1	5.9	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	23.6	0.1	10.2	4	50.1	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	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	198.4	0	0	0	209.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	69.46	10.71	77.79	8.77	283.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	26.22	6.93	2.44	8.77	59.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.89	1.71	0.54	0	11.86	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.34
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	341.77	2.7	1172.4	97.2	2655.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1728.58	180	135.17	0	2611.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	360.04	8.1	12.95	162	837.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	662.84	21.6	17.29	0	1065.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	118.68	7.2	13.69	0	186.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.63	0.54	0.4	0	7.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	54.36	2.02	4.05	0	162.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.57	0	1.01	0	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.36	0.67	1.51	0	8.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0.01	0.03	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.84	0.04	0.01	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.08	0.82	0.2	0	18.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	32.62	1.21	2.42	0	43.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.94	0	3.25	0.27	6.63	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	573.9	95.7	479	133.6	2010.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3069.4	2422.8	403.8	2021.9	559.5	8477.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	34.4	3.2	17.8	14.8	99.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.5	9.8	2	11	6.7	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2	0.9	2	4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6	3.8	0.2	3.7	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	2.1	0.2	4.3	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	91.4	0	0.5	0	208	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.24	91.17	16.4	77.47	3.37	302.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.75	16.26	7.61	3.95	3.37	46.96	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.32	8.55	0.62	0.69	0	15.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.72
Sód [mg]	10%	NAN	848.75	345.72	32.2	665.64	378	2270.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	828.54	1235.73	34.11	183.55	0	2281.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	331.65	117.38	57.42	51.1	0	557.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	492.76	333.33	38.97	75.1	0	940.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98.89	78.99	11.61	8.36	0	197.87	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.61	3.99	0.35	0.51	0	8.46	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	128.39	47.72	0	10.73	0	186.86	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.6	0.79	0	1.02	0	3.42	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	1.69	0.12	2.76	0	8.31	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.16	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.34	0.01	0.14	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.64	7.26	0.07	0.56	0	9.54	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	0.96	0.08	1.84	1.05	5.67	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2020.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8517.9	0
Białko [g]	10%	NAN	98.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	58.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.22	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2364.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	2412.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	613.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	882.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	163.12	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.28	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.91	0