

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 8-14.07.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-08
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 	<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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P# leczko cukiniowe z kurczakiem 350.00g składniki: Cukinia 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 27%, Papryka czerwona 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ogórek kwaszony 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 200.00g 	<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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 85.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 60.00g składniki: Pomidor 100% P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-09

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. 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> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</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 zawierać seler, gorczyce]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. 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>				
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-10

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 kwaszony, sałata (5) 60.00g 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# twarożek z natką pietruszki 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta z tuńczyka i jajka (I) 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-11

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g 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 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</p>	<p>1. 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> <p>2. K# barszcz zabieleny z warzywami 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 11% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. R w sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>7. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta serowa z groszkiem 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/półędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>[składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-07-12

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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) 60.00g 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] Dżem truskawkowy niskosłodzony 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Berlisso wiśniowe 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Banan 29%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 18%, Ryż Basmati Kupiec 18% 	<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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza biała 60.00g składniki: Dorsz z rusztu IZZ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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, 2024-07-13

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g 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# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2% 	<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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] P#w filet złocisty/polędwica 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-14

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, 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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 40.00g [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 rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-07-08

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	533.3	692.9	65.3	530.2	135.8	1957.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2250.5	2917.3	277.2	2229.2	570.6	8245	0
Białko [g]	10%	NAN	21	38.2	1	20.6	6.8	87.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	19.5	0.1	19	5	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.3	0	5.5	1.2	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.7	8.8	0	7.3	0.5	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.1	0	4.9	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	64.4	0	51.6	0	117	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	86.7	94.08	15.12	69.83	16.14	281.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.2	12.99	13.68	4.06	2.12	48.07	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.39	6.07	0.54	1.43	0.64	11.09	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.26
Sód [mg]	10%	NAN	2394.1	848.59	1.8	795.06	369.72	4409.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	288.66	1238.51	234	289.52	152.28	2202.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	355.33	69.11	10.8	28.53	4.85	468.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	74.21	371.28	16.2	123.55	11.34	596.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	22.3	118.9	3.6	21.31	4.32	170.43	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.61	2.72	0.36	1.11	0.27	6.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.92	83.86	15	22.27	10.35	140.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.41	0.66	0	1.79	0.33	4.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.65	4.52	0.13	2.38	1	10.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.1	0.22	0.12	0.34	0.03	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.1	0.4	0.03	0.19	0.02	0.75	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.92	14.29	0.34	2.73	0.51	18.81	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.35	44.46	9	4.69	6.2	69.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.65	2.35	0	2.2	1.02	11.02	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-09

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	667.9	681.7	66.2	547.5	95.3	2058.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2814.6	2848.6	279.7	2307.4	400	8650.5	0
Białko [g]	10%	NAN	28.8	25.8	1.7	22.6	5.9	85	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.3	35.3	0.9	15.2	4	73.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.4	6.7	0.1	2.7	2.4	18.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	16.7	0	4.5	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	7.9	0	4.7	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	315.4	0	0.4	0	327.3	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.02	69.57	13.5	80.46	8.77	270.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.27	9.98	9	5.57	8.77	49.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	9.12	1.35	1.13	0	13.94	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.75
Sód [mg]	10%	NAN	1343.99	214.05	0	1005.27	97.2	2660.52	0
Potas [mg]	10%	NAN	504.64	1655.04	0	160.66	0	2320.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.23	184.63	0	43.55	162	688.42	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	292.06	453.46	0	67.74	0	813.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.92	116.57	0	12.25	0	175.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	5.91	0	0.81	0	8.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	36.11	242.4	0	42.94	0	321.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.79	0	1.02	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	5.82	0	3.36	0	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.15	0.38	0	0.03	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.76	0	0.16	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	5.99	0	0.57	0	7.77	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	34.17	0	25.76	0	81.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.73	0.59	0	2.79	0.27	6.65	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-10

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	711.5	678.3	35.7	445.3	118.1	1989.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3000	2833	150.9	1881	497.5	8362.6	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	36.7	0.7	22.3	6.6	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	36.6	0.1	9.2	3.7	66.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	5.5	0	2.3	1.6	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	17.5	0	2.5	0.5	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.9	9	0	3.3	1	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	118.9	0	87	0	217.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.34	54.56	8.56	68.55	14.67	257.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	15.05	5.54	3.56	1.23	42.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.95	8.4	1.36	0.54	0.32	15.6	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.93
Sód [mg]	10%	NAN	1078.95	423.63	2.16	930.08	961.56	3396.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	562.9	1661.2	144	107.15	76.14	2551.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.46	110.74	6.48	26.8	153.76	651.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	444.65	234.06	17.28	62.71	5.67	764.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.63	84.82	5.76	9.27	2.16	196.65	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.85	2.48	0.43	0.97	0.13	5.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.1	65.03	1.62	4.99	5.17	85.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.19	0	1.43	0.33	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.46	6.57	0.53	1.72	0.74	13.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.41	0.01	0.03	0.01	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.27	0.03	0.15	0.01	1.09	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.41	5.26	0.65	0.12	0.25	8.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.46	39.02	0.97	2.99	3.1	51.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.99	1.17	0	2.58	2.67	8.49	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-11

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	690.3	798.1	46.5	415.4	92.8	2043.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2911.5	3356.5	196.6	1752.8	391.8	8609.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.7	39.8	0.5	18.5	3.6	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	25.3	0.2	9.6	2.1	53.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	8.3	0	3.5	0.5	17.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	9.6	0	1.6	0.4	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.3	0	3.2	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	133	0	1.1	0	144.5	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.98	106.63	11.25	64.63	14.65	304.16	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.96	19.31	10.35	5.43	0.75	50.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	7.98	1.53	2.01	0	15.92	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.34
Sód [mg]	10%	NAN	1326.34	545.56	3.6	1900.18	268.2	4043.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	846.9	0	175.83	0	1620.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	160.47	0	259.31	0	707.89	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	262.13	0	44.15	0	712.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	61.45	0	12.87	0	160.89	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	3.78	0	0.8	0	7.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.82	105	0	38.24	0	153.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.75	0	1.01	0.33	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.52	0	2.36	0.49	9.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.24	0	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.43	0	0.08	0	0.96	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	2.57	0	0.83	0	4.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	43.75	0	22.94	0	72.6	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.68	1.51	0.01	5.27	0.74	10.1	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-12

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	665.9	552.2	174.2	468.5	110.2	1971.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2811.7	2324.2	738.9	1969.6	465.7	8310.4	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	32.3	2.8	19	7.6	91.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.7	13.5	0.5	17	2.1	46.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	2.6	0.1	3.1	0.5	12.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5.6	0	7	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	3.4	0	5.9	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	47.5	0	25.2	0.5	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	80.96	40.36	60.08	15.3	304.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	17.46	13.37	3.52	2.07	62.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	11.55	1.66	0.82	0.32	17.15	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.96
Sód [mg]	10%	NAN	2476.9	767.56	3.29	709.04	162.63	4119.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1663.32	209.16	279.67	102.05	2771.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	222.05	4.56	32.97	28.35	888.52	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	315.92	10.59	115.48	70.47	802.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	115.74	17.98	18.5	4.59	204.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.19	0.26	0.77	0.18	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	39.76	54.02	3.97	10.55	5.17	113.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.44	0	1.42	0.34	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.78	0.11	3.74	0.74	9.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.46	0.01	0.05	0.02	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.39	0.04	0.11	0.13	1.15	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	5.66	0.24	1.19	0.3	8.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	20.17	2.38	6.33	3.1	55.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	2.13	0	1.96	0.45	10.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-13

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	692.2	799.9	105	352.1	133.6	2083	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2916.5	3358.5	445.2	1482.5	559.5	8762.5	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	39.8	1	14.8	14.8	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17	27.8	0.3	11.1	6.7	63.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.3	0.1	4.7	4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.7	13.8	0	1.4	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	7.8	0	3.1	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	75.5	0	0	0	85.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114	103.84	25.38	48.46	3.37	295.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	16.97	20.73	3.62	3.37	60.35	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.97	12.71	1.83	0.67	0	23.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.04
Sód [mg]	10%	NAN	1010.64	453.8	1.08	777.66	378	2621.2	0
Potas [mg]	10%	NAN	557.6	1138.8	426.6	102.77	0	2225.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	291.85	101.93	6.48	12.41	0	412.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.72	514.83	21.6	14.59	0	891.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.95	142.52	35.64	6.94	0	265.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	4.29	0.43	0.4	0	6.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.13	12.36	8.1	34.2	0	64.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.63	0	1.01	0	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.72	5.19	0.22	2.11	0	11.26	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.43	0.03	0.01	0	0.78	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.36	0.1	0.04	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	17.07	0.51	0.45	0	20.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.07	7.41	4.85	20.52	0	38.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.8	1.26	0	2.16	1.05	6.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-07-14

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	711.4	725.9	153.3	444.1	95.3	2130.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2998.1	3041.1	639.9	1873.4	400	8952.7	0
Białko [g]	10%	NAN	31.2	33.4	1.7	24.5	5.9	96.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.6	31	8.7	11	4	73.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	5	1.8	4.3	2.4	19.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	13.8	4.2	1.4	0	26.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	7.4	2.2	3.1	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	60.3	16.2	0	0	320.3	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.07	83.79	17.35	62.01	8.77	279.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	13.78	9.76	4.55	8.77	51.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.74	10.95	1.11	0.91	0	17.73	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.62
Sód [mg]	10%	NAN	951.88	324.49	83.21	2606.49	97.2	4063.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	674.33	1380.34	67.51	219.91	0	2342.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.96	111.09	8.8	319.51	162	926.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	540.54	295.91	24.94	23.77	0	885.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	88.76	6.21	10.09	0	199.67	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.18	3.4	0.35	0.52	0	8.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.28	50.1	10.54	13.95	0	83.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.79	0.07	1.01	0	4.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.79	5.34	1.52	2.04	0	11.72	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.29	0.02	0.04	0	0.67	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.32	0.03	0.04	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.05	6.45	0.15	0.6	0	8.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.57	20.27	0.2	8.36	0	34.41	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.64	0.9	0.23	7.24	0.27	10.15	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2033.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8556.2	0
Białko [g]	10%	NAN	92.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	61.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	284.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	52.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.37	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	NAN	3616.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	2290.78	0
Wapń [mg]	10%	NAN	677.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	780.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	196.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.06	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	137.57	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.05	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	57.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	9.04	0