

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 1-7.07.2024 rok, Pilotaż D-

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-07-01
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:	0 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, 2024-07-01				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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>6. P#w polewka soppoka 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,</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%, Ziemiaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], 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 200.00g 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. Mus kubaś 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%).]</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 130.00g [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%), 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 50.00g 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 (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. 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>wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 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>			
--	--	--	--	--

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 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/połudwica 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] 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"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 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: 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, 2024-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 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 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# 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% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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"> 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 graham 100.00g [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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 50.00g 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 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%), 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 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, E407,E415, 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, 2024-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 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, 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 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 150.00g 	<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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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: Ciecierzycza 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, 2024-07-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%**
- P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
- Tuszcz 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 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# 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# 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%**

- P#d budyń 200.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8%** [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%
- Morele 50.00g

- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
- P# chleb graham 130.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
- P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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) 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%

- 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
- P# ser twarogowy chudy 30.00g**
- Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju 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# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/poleńdwica 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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 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% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poleńdwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

				zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-07-07					
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy	
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. 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>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. 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>6. P# pasta jajeczna z brokołem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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: jabłko (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), 2024-07-01

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	346.7	569	46.5	401.7	133.1	1497.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1458.5	2393.3	196.6	1686.4	558.3	6293.4	0
Białko [g]	10%	NAN	19.7	42.7	0.5	12.2	6.9	82.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.7	14.4	0.2	12.8	5.1	42.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.6	0	1.8	1.2	9.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	4.8	0	5.1	0.6	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	2.6	0	6.1	1.3	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	150.8	0	0	0	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.87	74.29	11.25	64.49	15.87	213.78	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.89	13.4	10.35	3.09	1.75	37.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	14.36	1.53	10.27	2.37	34.3	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	58.48
Sód [mg]	10%	NAN	582	735.29	3.6	609.85	348.12	2278.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1226.3	0	408.93	210.33	2341.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	122.35	0	67.54	10.8	373.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	460.39	0	257.72	60.48	1083.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	94.85	0	91.29	21.06	277.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	3.14	0	3.71	0.86	9.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	51.67	0	9.33	10.35	175.63	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.12	0	1.01	0.33	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	2.38	0	3.67	1.18	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.24	0	0.3	0.08	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.52	0	0.15	0.03	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.23	0	4.85	1.52	24.85	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	29.83	0	5.59	6.2	50.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.61	2.04	0.01	1.69	0.96	5.69	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-07-02

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	354	615.1	66.9	492.8	95.3	1624.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1489	2593.8	282.5	2068.7	400	6834.1	0
Białko [g]	10%	NAN	18.5	27.2	0.5	21.3	5.9	73.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.3	13.8	0.5	16.5	4	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	3.2	0	2.4	2.4	11.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	5.4	0	6.8	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.8	0.1	7	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	27.2	0	58.2	0	90.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.5	98.7	16.33	69.75	8.77	243.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.19	13.02	13.09	3.32	8.77	48.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.45	6.7	2.7	10.17	0	25.03	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	58.73
Sód [mg]	10%	NAN	558.24	251.32	2.7	656.23	97.2	1565.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	502.83	851.99	180.9	497.31	0	2033.04	0
Wapń [mg]	10%	NAN	180.18	99.46	5.4	67.92	162	514.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	341.16	166.22	12.15	327.31	0	846.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	75.1	54.25	4.05	97.16	0	230.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.37	2	0.4	4.09	0	8.88	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	147.81	34.81	10.35	58.87	0	251.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.42	0	1.29	0	2.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	2.67	0.51	5.13	0	11.44	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.18	0.04	0.32	0	0.79	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.4	0.18	0.03	0.31	0	0.94	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.95	3.72	0.21	5.88	0	12.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.69	20.88	6.2	35.32	0	97.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	0.69	0	1.82	0.27	3.91	0

--Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-07-03

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	369.5	567.8	105	346.4	104.5	1493.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1555.6	2375.7	445.2	1452.7	438.9	6268.3	0
Białko [g]	10%	NAN	25	37	1	13.9	4.5	81.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.8	28.4	0.3	12.9	3.6	55.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.9	8.3	0.1	3.5	0.8	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.1	11.2	0	4.9	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	5.7	0	4.5	1.3	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	144.6	0	30.3	0	180.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.82	42.88	25.38	47.07	14.42	177.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.47	9.63	20.73	2.05	0.92	41.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.44	3.92	1.83	7.15	2.05	20.41	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.45
Sód [mg]	10%	NAN	905.82	220.53	1.08	458.28	237.95	1823.68	0
Potas [mg]	10%	NAN	439.08	814.76	426.6	439.28	134.19	2253.92	0
Wapń [mg]	10%	NAN	202.98	59.64	6.48	49.54	8.36	327.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	372.54	130.98	21.6	249.29	54.81	829.24	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.79	35.56	35.64	73.88	18.89	252.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.15	1.86	0.43	2.95	0.72	8.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.15	89.34	8.1	18.19	5.17	217.97	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.47	0	1.27	0.33	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.07	3.54	0.22	2.47	0.93	9.24	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.14	0.03	0.4	0.07	0.9	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.19	0.1	0.2	0.02	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	2.63	0.51	5.11	1.27	12.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.29	53.6	4.85	5.81	3.1	71.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.51	0.61	0	1.27	0.66	4.55	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-07-04

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	466.3	575.6	49	455.8	95.3	1642.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1955.5	2425.1	207.9	1915.7	400	6904.4	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	34.8	0.8	15.2	5.9	84.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.9	13.3	0.1	13.1	4	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.7	2.5	0	2	2.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	5.2	0	4.9	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.8	0	5.9	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	56.2	0	32.4	0	93.3	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.06	83.64	11.34	74.3	8.77	227.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	10.41	14.95	10.26	5.61	8.77	50.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.49	9.39	0.4	10.23	0	25.53	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	NAN	923.01	618.11	1.35	619.29	97.2	2258.97	0
Potas [mg]	10%	NAN	486.73	647.38	175.5	608.08	0	1917.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	150.26	58.37	8.1	56.08	162	434.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	266.6	260.56	12.15	273.16	0	812.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.91	48.59	2.7	89.92	0	212.13	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.46	1.62	0.27	3.62	0	7.98	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	10.82	11.25	66.99	0	193.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.4	0	1.16	0	2.59	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.62	1.87	0.1	4.91	0	9.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.24	0.09	0.09	0.31	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.2	0.02	0.21	0	0.7	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.66	5.66	0.25	5.82	0	14.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	3.25	6.74	40.19	0	58.77	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.56	1.71	0	1.72	0.27	5.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-07-05

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	400.5	547.5	123	482.7	107.6	1661.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1681.8	2304.3	519.2	2026.3	453.4	6985.3	0
Białko [g]	10%	NAN	23.8	33.9	6.4	16.3	7.7	88.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14	14.7	2.8	16.2	2.2	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	4.8	1.7	2.1	0.5	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	4.8	0.6	6.9	0.6	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	2.5	0	7.1	1.3	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	105.5	8.1	0	0.5	118.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	47.59	74.07	18.38	72.9	15.03	227.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.88	20.13	15.75	4.86	1.69	51.32	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.85	8.76	0.76	10.07	2.05	27.5	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.15
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.46
Sód [mg]	10%	NAN	2187.96	667.12	80.11	582.97	141.03	3659.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	474.58	719.44	354.53	587.12	160.1	2295.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	454.73	148.12	206.74	60.33	34.29	904.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	271.1	399.17	168.17	245.94	119.61	1204.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	72.26	149	22.78	89.83	21.33	355.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.51	4.25	0.43	3.63	0.78	11.61	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	149.65	31.87	3.87	16.82	5.17	207.4	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.96	0.01	1.01	0.34	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.2	1.47	0.23	4.85	0.93	10.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.23	0.34	0.06	0.31	0.07	1.04	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.4	0.28	0.16	0.15	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.91	2.94	0.49	5.27	1.32	12.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.79	6.88	2.32	10.09	3.1	58.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.07	1.85	0.22	1.61	0.39	9.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-07-06

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	341.1	718.6	35.7	344.4	95.3	1535.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1435.4	3024.3	150.9	1447.4	400	6458.1	0
Białko [g]	10%	NAN	17.8	45.7	0.7	16	5.9	86.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.3	21.1	0.1	10.3	4	45	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.7	3.9	0	2.4	2.4	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	9.4	0	1.8	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	5	0	4.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	81.6	0	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	49.22	89.76	8.56	50.23	8.77	206.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	8.92	24.12	5.54	3.43	8.77	50.8	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.75	6.96	1.36	6.88	0	20.97	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	NAN	560.4	795.98	2.16	958.38	97.2	2414.13	0
Potas [mg]	10%	NAN	495.51	1588.58	144	364.67	0	2592.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	173.01	378.39	6.48	37.25	162	757.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	305.04	647.63	17.28	188.11	0	1158.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	70.61	137.54	5.76	66.16	0	280.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.14	2.56	0.43	2.52	0	7.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	104.28	63.34	1.62	57	0	226.24	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.02	0	1.01	0	2.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.49	4.33	0.53	3.15	0	10.53	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.25	0.31	0.01	0.21	0	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.37	0.72	0.03	0.12	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.23	15.76	0.65	4.15	0	23.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.56	33.91	0.97	34.19	0	77.65	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.55	2.21	0	2.66	0.27	6.03	0

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

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	374.2	580.8	141.5	477.4	133.6	1707.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1569.2	2448.7	597.4	2006.6	559.5	7181.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	33.7	4.5	20.9	14.8	89.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	13	2.9	14.2	6.7	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	2.2	1.3	2.3	4	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.4	5.5	0.3	5.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	3	0.3	6.4	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	110.4	91.4	0	0.8	0	202.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	48.83	85.7	24.54	71.03	3.37	233.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	9.13	14.29	11.52	5.12	3.37	43.45	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.06	7	0.93	9.48	0	24.49	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	NAN	369.01	328.92	49.22	663.27	378	1788.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	656.44	976.75	51.18	523.35	0	2207.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	206.86	80.92	88.21	112.15	0	488.16	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	352.32	323.32	58.47	367.52	0	1101.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	83.07	64.82	17.42	96.5	0	261.82	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.65	2.41	0.52	3.58	0	10.17	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	129.7	37.35	0	12.24	0	179.29	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.53	0.79	0	1.02	0	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.04	2.39	0.18	4.13	0	9.75	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.27	0.16	0.05	0.33	0	0.82	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.3	0.01	0.32	0	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.57	6.99	0.11	5.67	0	15.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.82	9.7	0	7.34	0	40.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.02	0.91	0.13	1.84	1.05	4.47	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1594.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6703.6	0
Białko [g]	10%	NAN	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	12.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	218.51	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	46.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.46	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	NAN	2255.57	0
Potas [mg]	10%	NAN	2234.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	542.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1005.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	267.2	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	207.39	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.13	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.85	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	64.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.63	0