

Plan żywieniowy: 3. Dieta z ograniczeniem tłuszczu 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 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] 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% 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 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P# sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw gotowany seler z marchewką 100.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 	<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 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw pieczona pasta z szynki wieprzowej z włoszczyzną 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 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 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, białko 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<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%), 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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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 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]</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>	<p>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 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. 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 gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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> <p>6. Rw pasta drobiowa 40.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-10

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] 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% 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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Surówka z marchwi, jabłka, selera 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 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] 	<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 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 pasta z tuńczyka i jajka 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 43%, Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1% 	<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 filet złocisty/poledwica 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-07-11

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 	<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] K# barszcz zabieleny z 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<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 	<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

<p>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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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 smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw 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. Rw 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 pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>		<p>[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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. K# pasta serowa z brokołem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, 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>
---	---	--	---	---

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 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] 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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 50.00g 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 zmiennych 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% Rw dorsz duszony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, #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 bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15% 	<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%), 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 sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z dorsza biała 60.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-07-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</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. 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. 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# pasta brokułowa 70.00g składniki: Brokuły 43%, p# Ser twarogowy chudy 43%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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# 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%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g 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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. 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]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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 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] 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% 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 IZZ 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 zmierzonych 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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<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 130.00g 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#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# ser twarogowy chudy 50.00g 	<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	500	707.7	105	551.2	142.7	2006.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2976.4	445.2	2320.3	600.1	8457.3	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	39.6	1	21.9	7.1	91.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	22.6	0.3	17.5	5	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	3.3	0.1	5.1	1.2	11.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	11	0	6.9	0.5	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	6.4	0	3.8	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	78.1	0	51.6	0	131.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	89.49	25.38	77.13	17.57	297.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	15.73	20.73	3.09	1.8	56.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.45	1.83	1.46	0.64	12.25	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.03
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	298.63	1.08	694.53	351.36	2068.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	1307.26	426.6	354.59	152.28	2519.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	96.95	6.48	26.1	4.85	215.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	582.04	21.6	128.95	11.34	918.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	147.2	35.64	28.6	4.32	236.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.47	0.43	1.08	0.27	8.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	18.11	8.1	21.59	10.35	68.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.45	0.33	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.77	0.22	1.81	1	9.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.6	0.03	0.35	0.03	1.12	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.57	0.1	0.17	0.02	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	9.73	0.51	2.83	0.51	14.61	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	6	4.85	4.28	6.2	27.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.82	0	1.92	0.97	5.17	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	645.2	662.4	61.5	535.7	95.3	2000.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2774.2	260.5	2256.3	400	8415.1	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	26.3	0.9	21	5.9	82.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	28.7	0.3	15.7	4	62.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	6	0	2.9	2.4	16.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	12.9	0	3.3	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	6.1	0	4.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	274.8	0	7.8	0	294.1	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	80.08	14.31	78.05	8.77	284.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	11.38	14.13	3.14	8.77	52.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	10.73	1.26	1.38	0	15.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.35
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	206.92	0	955.2	97.2	2510.26	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1920.11	0	266.02	0	2723.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	209.18	0	18.28	162	688.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	474.92	0	55.19	0	824.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	133.33	0	14.37	0	201.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	6.33	0	0.65	0	8.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	67.16	0	14.62	0	87.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.63	0	1.01	0	3.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	4.63	0	2.8	0	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.43	0	0.05	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.77	0	0.05	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	6.72	0	2.27	0	9.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	40.29	0	8.77	0	52.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.57	0	2.65	0.27	6.27	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	740.7	575.6	35.7	540.5	101.4	1994	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2421	150.9	2276.7	428.1	8402.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	39.8	0.7	23.3	3.9	98.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	16.2	0.1	16.2	2.2	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.9	0	2.6	0.5	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	6.4	0	2.5	0.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	4.1	0	3.2	1	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	129.2	0	87	0	227.4	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	8.56	75.58	16.54	291.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	5.54	2.31	0.99	39.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	1.36	0.57	0.32	15.04	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.69
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	279.8	2.16	857.06	252	2220.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1601.95	144	172.22	76.14	2592.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	73.91	6.48	24.37	2.42	446.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	205.84	17.28	68.11	5.67	698.55	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	70.9	5.76	16.56	2.16	145.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.13	0.43	0.94	0.13	5.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	1.62	4.31	5.17	54.7	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.43	0.33	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.18	0.53	1.63	0.74	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.22	0.01	0.04	0.01	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.2	0.03	0.14	0.01	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	4.48	0.65	0.22	0.25	7.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	0.97	2.58	3.1	32.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.77	0	2.38	0.7	5.55	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	721.3	675.6	46.5	496.1	100.6	2040.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2848.7	196.6	2093.5	424.8	8607.2	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	40.3	0.5	20.6	3.9	97.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	15	0.2	11.7	2.2	45.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	7.1	0	3.5	0.5	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	4	0	2.6	0.4	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.6	0	3.8	1	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.6	0	0.1	0	175.1	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	98.74	11.25	77.62	16.3	317.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.36	10.35	3.55	0.91	47.53	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	8.07	1.53	1.15	0.27	15.25	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	66.92
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	477.22	3.6	772.31	250.65	2904.12	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1153.36	0	236.84	67.5	2078.56	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	159.74	0	24.94	4.05	476.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	443.93	0	40.91	8.64	905.56	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	85.45	0	11.05	5.94	196.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.84	0	0.61	0.1	7.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	72.93	0	24.35	2.02	105.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.65	0	1.01	0.33	3.09	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	1.67	0	2.6	0.51	7.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.3	0	0.04	0.01	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.52	0	0.07	0	1.04	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	12.42	0	0.63	0.1	14.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	43.75	0	14.61	1.21	63.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.32	0.01	2.14	0.69	7.26	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	660.2	497.3	178.9	546.9	116.4	2000	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	2094.7	759	2302.5	491.9	8440.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	27.6	2.6	21.5	7.9	90.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	11.3	0.4	17.4	2.1	41.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.5	0.1	3.2	0.4	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5.2	0	7	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	76.03	42.21	76.38	16.49	323.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	14.6	17.33	2.69	1.66	62.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.64
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	176.81	3.28	711.92	142.92	1848.83	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1476.23	355.54	319.63	93.42	2835.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	98.86	6.77	28.92	29.97	503.76	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	279.83	18	115.48	73.44	888.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	105.39	30.21	18.23	8.36	220.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.71	0.41	0.72	0.16	6.45	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2.47	0.18	3.9	0.51	9.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.42	0.03	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.32	0.08	0.09	0.13	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.29	0.42	1.39	0.15	8.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	18.55	4.05	7.68	1.21	36.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.49	0	1.97	0.39	4.62	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	692.9	707.1	105	473.8	95.3	2074.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	2979.1	445.2	2001.9	400	8753.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28	46.5	1	19.8	5.9	101.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	17.9	0.3	9.4	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.7	0.1	2.9	2.4	12.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	8.1	0	1.4	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.7	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	99.2	0	0	0	110	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	93.53	25.38	77.73	8.77	322.88	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	20.73	3.37	8.77	65.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.83	0.54	0	13.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.6
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	229.37	1.08	1003.2	97.2	2143.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	1227.87	426.6	135.17	0	2461.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	100.52	6.48	12.95	162	596.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	505.61	21.6	17.29	0	925.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	89.86	35.64	13.69	0	192.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	4.2	0.43	0.4	0	6.77	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	30.74	15.14	8.1	4.05	0	58.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.3	3.21	0.22	1.51	0	8.25	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.22	0.03	0.03	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.36	0.1	0.01	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	18.96	0.51	0.2	0	21.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	18.44	9.08	4.85	2.42	0	34.82	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	0.63	0	2.78	0.27	5.35	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	735.7	557.8	170.5	452.8	95.3	2012.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2349.7	720.8	1912.2	400	8484.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	43.1	4	23.7	5.9	108.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	14.1	3.1	9.6	4	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	4.9	0.5	2.3	2.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	1.8	0	1.5	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	1.2	0	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	33.7	0	0.9	0	278.4	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	68.18	31.95	68.06	8.77	289.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	9.23	16.2	3.69	8.77	52.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.21	0.58	0.64	0	12.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.39
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	149.36	82.8	795.24	97.2	2015.56	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	904.36	0	195.61	0	1826.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	107.68	0	51.94	162	637.15	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	214.69	0	119.35	0	875.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	57.95	0	9.82	0	162.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.55	0	0.5	0	7.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.42	0	10.35	0	111.85	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.03	0	3.92	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.28	0	1.98	0	7.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.16	0	0.04	0	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.28	0	0.23	0	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.33	0	0.59	0	6.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.65	0	6.2	0	67.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.41	0.23	2.2	0.27	5.03	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2018.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8508.6	0
Białko [g]	10%	NAN	95.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	181.4	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.21	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2244.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	2433.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	509.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	862.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	193.6	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	7.04	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	78.15	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.48	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	44.95	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.61	0