

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 5-11.08.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-05
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, 2024-08-05

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] Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P# sos warzywny z indykiem 250.00g 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 100.00g składniki: Banan 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 drobiowa 90.00g 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% 	<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, btonnik 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, 2024-08-06

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 	<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] 	<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 P# tłuszcz roślinny do 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>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. 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/poleśdwica 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>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>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#o schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>		<p>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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Rw pasta drobiowa 80.00g 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> <p>6. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-07

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# 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%</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 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%</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 200.00g 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. 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%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 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>1. Brzoskwinia 80.00g</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 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. K# pasta z jajka i twarogu 80.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, K# Twaróg półtłusty krajanka 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 13% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, file z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: wzmocniacz 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: 4 - Czwartek, 2024-08-08

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 pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</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>1. Mus kubaś 100g 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 pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>

<p>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. 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/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>2. K# barszcz zabelany 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 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <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 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki psenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>		<p>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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. K# pasta serowa z brokułem 80.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek 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>(mono- i diglicerydy kwasów 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/poledwica ani 15.00g [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>
---	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-09

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 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 100.00g 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 50.00g Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-10

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 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>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 150.00g [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, 2024-08-11

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 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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw sos warzywny 100.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-05

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	500	653.3	174.5	551.5	142.7	2022.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2748.2	740.5	2320.3	600.1	8524.5	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	33	17.1	19.5	7.1	98.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	19.5	0.2	18.1	5	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.7	0.1	2.2	1.2	8.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	9.5	0	5.6	0.5	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	5.6	0	5.4	1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	85	0	17.6	0	104.4	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	90.31	26.68	78.63	17.57	301.07	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	12.38	22.81	3.69	1.8	55.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	8.17	1.53	2.2	0.64	14.4	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.53
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.26
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	242	54.9	695.81	351.36	2066.7	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	1453.07	355.5	390.74	152.28	2630	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	117.53	5.4	33.44	4.85	242.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	555.68	18	115.93	11.34	875.88	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	152.51	29.7	32.69	4.32	240.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	5.77	0.36	0.88	0.27	8.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	44.52	6.75	13.66	10.35	85.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0	1.01	0.33	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.63	0.18	3.37	1	10.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.63	0.03	0.08	0.03	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.59	0.08	0.09	0.02	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	8.2	0.42	4.17	0.51	14.33	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	10.42	4.05	8.2	6.2	35.18	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.67	0.15	1.93	0.97	5.16	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-06

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	645.2	656.5	61.5	687	86.9	2137.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2755.8	260.5	2885.9	369.4	8995.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	40.6	0.9	29.3	16.2	115.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	23.7	0.3	26.3	0	64.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	6.3	0	8.6	0	19.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	6.7	0	5.2	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.9	0	5.2	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	21	0	15.6	0	48.2	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	74.56	14.31	84.12	5.53	281.47	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	9.73	14.13	9.08	5.53	53.54	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	9.19	1.26	2.12	0	14.78	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.7
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	152.43	0	746.25	54	2203.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1674.66	0	379.62	0	2591.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	130.03	0	27.81	0	456.62	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	302.93	0	99.03	0	696.72	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	104.45	0	22.98	0	181.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	3.62	0	0.88	0	5.82	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.96	49.91	0	18.9	0	74.77	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	2.75	0	3.63	0	8.32	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.34	0	0.07	0	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.32	0	0.09	0	0.83	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	6.37	0	4.04	0	11.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	29.94	0	11.34	0	44.86	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.42	0	2.07	0.15	5.5	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-07

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	740.7	597.7	35.7	513.8	101.4	1989.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3125.7	2519	150.9	2165.4	428.1	8389.3	0
Białko [g]	10%	NAN	30.9	51.9	0.7	19.5	3.9	107.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	13.2	0.1	14.4	2.2	46.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	2.1	0	3.4	0.5	10.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	5.7	0	4.7	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	3.4	0	4.4	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	120.2	0	101.5	0	232.9	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.78	72.57	8.56	76.64	16.54	292.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.57	14.28	5.54	3.16	0.99	40.56	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.81	9.95	1.36	0.58	0.32	15.05	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.09
Sód [mg]	10%	NAN	829.74	269.66	2.16	690.02	252	2043.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.63	1982.89	144	179.36	76.14	2981.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.06	82.91	6.48	26.58	2.42	457.48	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	637.72	17.28	76.7	5.67	1139.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.99	130.33	5.76	17.13	2.16	205.39	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.65	2.85	0.43	1.05	0.13	6.12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.62	27.96	1.62	4.42	5.17	54.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.29	0	1.5	0.33	3.24	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.78	2.6	0.53	2.4	0.74	10.07	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.37	0.01	0.05	0.01	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.46	0.03	0.16	0.01	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.5	25.62	0.65	0.22	0.25	28.26	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.37	16.78	0.97	2.65	3.1	32.88	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.3	0.74	0	1.91	0.7	5.1	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-08

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	721.3	687.8	46.5	525	100.6	2081.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2902.1	196.6	2213.8	424.8	8780.9	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	49.5	0.5	23.4	3.9	109.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	13.7	0.2	13.3	2.2	45.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	6	0	4.2	0.5	15.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	3.6	0	3	0.4	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.7	0	4	1	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	186.8	0	0.1	0	197.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	95.55	11.25	78.3	16.3	315.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	18.02	10.35	3.99	0.91	47.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	7.98	1.53	1.32	0.27	15.34	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.76
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	546.11	3.6	815.7	250.65	3016.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1314.71	0	264.98	67.5	2268.05	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	150.22	0	30.34	4.05	471.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	545.18	0	50.76	8.64	1016.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	100.17	0	12.81	5.94	212.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	4	0	0.68	0.1	7.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	72.85	0	29.02	2.02	109.67	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.64	0	1.01	0.33	3.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	1.73	0	2.81	0.51	7.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.33	0	0.04	0.01	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.58	0	0.09	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	17.72	0	0.67	0.1	19.6	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	43.71	0	17.41	1.21	65.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.51	0.01	2.26	0.69	7.54	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-09

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	704.2	497.3	178.9	546.9	134	2061.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.5	2094.7	759	2302.5	566.6	8701.5	0
Białko [g]	10%	NAN	39.4	27.6	2.6	21.5	11.5	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.6	11.3	0.4	17.4	2.2	42	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	1.5	0.1	3.2	0.5	9.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	5.2	0	7	0.5	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.2	0	5.9	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.1	0	25.2	0.9	54.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.86	76.03	42.21	76.38	17.12	325.61	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.31	14.6	17.33	2.69	2.22	64.17	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.8	2.17	0.77	0.27	15.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.88
Sód [mg]	10%	NAN	832.33	176.81	3.28	711.92	150.3	1874.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.08	1476.23	355.54	319.63	110.7	2896.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.42	98.86	6.77	28.92	47.25	564.24	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	509.63	279.83	18	115.48	116.64	1039.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.26	105.39	30.21	18.23	9.99	226.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.54	3.71	0.41	0.72	0.19	6.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	30.91	6.75	12.8	2.02	60.98	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	0.29	0	1.42	0.35	3.2	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	0.19	0.42	0.03	0.05	0.02	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.32	0.08	0.09	0.21	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	5.29	0.42	1.39	0.18	8.45	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	2.31	0.49	0	1.97	0.41	4.68	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-10

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	692.9	689.5	105	562.9	95.3	2145.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2926.8	2904.7	445.2	2375	400	9051.8	0
Białko [g]	10%	NAN	28	42.7	1	29.7	5.9	107.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	17.6	0.3	13.9	4	49	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.7	0.1	5.6	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	8.1	0	1.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.6	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	88.7	0	0	0	99.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.45	93.53	25.38	79.98	8.77	325.13	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	16.5	20.73	5.62	8.77	67.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.39	7.39	1.83	0.54	0	13.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.11
Sód [mg]	10%	NAN	812.37	218.77	1.08	1255.2	97.2	2384.64	0
Potas [mg]	10%	NAN	671.48	1158.59	426.6	135.17	0	2391.85	0
Wapń [mg]	10%	NAN	314.64	99.62	6.48	12.95	162	595.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	381.45	462.43	21.6	17.29	0	882.78	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.19	83.91	35.64	13.69	0	186.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.73	4.12	0.43	0.4	0	6.7	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	3.16	0.22	1.51	0	8.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.2	0.03	0.03	0	0.46	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.33	0.1	0.01	0	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.59	16.84	0.51	0.2	0	19.15	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	0.6	0	3.48	0.27	5.96	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-11

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	735.7	594	82.1	500.3	86.9	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2505.1	347.6	2113.7	369.4	8437.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	48.9	1.9	25.2	16.2	124.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	12.6	0.9	9.9	0	42.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	3.7	0.2	2.3	0	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	3.4	0.3	1.5	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.5	0.1	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	150.9	29.3	0.9	0	425	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	16.72	77.83	5.53	286.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	8.62	3.78	5.53	43.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.59	0.64	0	12.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	30.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	14.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.99
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	234.48	36.06	876.6	54	2092.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1237.97	47.28	195.61	0	2207.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	121.97	6.19	51.94	0	495.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	228.98	23.92	119.35	0	913.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	60.16	2.4	9.82	0	166.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.67	0.33	0.5	0	7.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	19.15	10.35	0	131.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0.13	1.03	0	4.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.33	0.14	1.98	0	7.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.17	0.01	0.04	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.3	0.05	0.23	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.4	0.1	0.59	0	6.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0.93	6.2	0	68.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.65	0.1	2.43	0.15	5.23	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2062.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8697.3	0
Białko [g]	10%	NAN	109.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	303.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	53.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.44	0
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2240.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	2566.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	469.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	937.71	0
Magnez [mg]	10%	NAN	202.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	82.16	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.05	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	15.39	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	45.46	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.6	0