

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 12-18.08.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-12
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:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-12				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g 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 jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. 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,</p>	<p>1. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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>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>agrest, truskawka]</p>		<p>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---------------------------	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-13

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. Bułki grahamki 55.00g</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 20.00g</p> <p>7. 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>1. P# zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. P#o sos szpinakowy z warzywami 150.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 17%, Woda wodociągowa 16%, Szpinak mrożony 14%, Brokuły 14%, Kukurydza konserwowa 8%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 8%, Fasola szparagowa 8%, Marchew 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# makaron pełne ziarno 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p>	<p>1. Arbuz 150.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% K# 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# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy półtłusty 60.00g P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<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%), 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).] Ogórek 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-15

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# 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. 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# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica 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> <p>7. 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>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. 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>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g 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>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Bułki grahamki 55.00g 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).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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"> Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g 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 słodu pszennego, kwas askorbinowy]</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja</p>	<p>1. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. 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>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. 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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. 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>				
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-18				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# 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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szcypiorek 2%</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>1. 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>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. P#w filet złocisty/poledwica 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> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

			<p>zawierać seler, gorczycę</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-08-12

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	456.7	514.7	35.7	405.2	95.2	1507.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1922.1	2162.2	150.9	1697.9	400.6	6333.9	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	39	0.7	11.1	3.8	76.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	17.2	0.1	16.4	2.4	48.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.1	0	3.1	0.5	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	8	0	4.9	0.5	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.2	0	5.7	1.3	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	79.7	0	0	0	90.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.98	54.71	8.56	56.92	15.52	204.7	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.62	19.89	5.54	3.11	1.42	43.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.57	7.72	1.36	7.54	2.26	26.48	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	59.56
Sód [mg]	10%	NAN	759.39	755.97	2.16	599.23	247.41	2364.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	707.79	1397.11	144	383.51	126.9	2759.32	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307	278.64	6.48	51.47	9.45	653.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	469.22	563.83	17.28	206.65	57.51	1314.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	111.94	99.65	5.76	73.81	19.71	310.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.55	2.04	0.43	2.8	0.75	9.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	53.62	1.62	10.23	32.4	112.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.02	0	1.01	0.33	2.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.54	3.76	0.53	3.48	1.28	11.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.28	0.01	0.23	0.06	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.59	0.03	0.12	0.04	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	15.95	0.65	3.73	1.42	24.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	32.17	0.97	5.45	19.43	66.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	2.09	0	1.66	0.68	5.91	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-08-13

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	463.9	508	49	362	95.3	1478.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1952.9	2133.8	207.9	1518.9	400	6213.6	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	34.7	0.8	14.7	5.9	81.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	16.9	0.1	12.5	4	46	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.3	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	7	0	4.4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	3.2	0	5	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	57.7	0	126.8	0	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.57	58.21	11.34	51.69	8.77	196.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	8.98	10.26	5.64	8.77	47.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.67	7.99	0.4	8.38	0	23.45	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.19
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	55.49
Sód [mg]	10%	NAN	625.47	236.36	1.35	496.55	97.2	1456.94	0
Potas [mg]	10%	NAN	675.12	663.75	175.5	663.77	0	2178.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.98	62.29	8.1	90.71	162	641.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.22	290.37	12.15	291.16	0	1107.91	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.01	59.97	2.7	80.92	0	257.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.32	1.96	0.27	3.88	0	9.44	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	30.17	11.25	94.2	0	145.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.12	0	1.62	0	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	2.77	0.1	4.54	0	10.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.26	0.09	0.28	0	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.25	0.02	0.36	0	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	11.25	0.25	4.77	0	18.92	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	18.1	6.74	56.52	0	87.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	0.65	0	1.37	0.27	3.64	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-08-14

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	559.4	659.9	46.5	399.2	103.2	1768.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351	2759.4	196.6	1675.5	433.2	7415.9	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	37.6	0.5	22.1	4.5	96	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	33.7	0.2	14.2	3.6	69.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	9.2	0	4.7	0.8	22	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	12.5	0	2.6	0.5	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	6.8	0	4.2	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.1	0	9.1	0	153.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.89	54.57	11.25	48.95	14.1	200.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	13.76	10.35	3.77	0.57	43.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	6.1	1.53	6.93	1.86	24.41	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	NAN	2341.59	365.27	3.6	722.79	236.07	3669.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.5	1119.68	0	441.85	91.8	2326.84	0
Wapń [mg]	10%	NAN	594.55	122.18	0	89.29	9.99	816.02	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	408.74	165.44	0	305.29	55.35	934.83	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	58.03	0	69.76	18.89	253.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.53	1.88	0	2.77	0.64	7.84	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	52.78	0	13.5	1.79	128.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.06	0.33	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.24	5.24	0	2.69	0.7	11.89	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.18	0	0.24	0.06	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.19	0	0.34	0.02	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	3.36	0	4	1.06	12.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	31.67	0	8.1	1.07	77.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.5	1.01	0.01	2	0.65	9.17	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-08-15

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	493.2	540.3	66.9	472.7	95.3	1668.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2077.7	2264.9	282.5	1982.9	400	7008.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29	35.6	0.5	21.3	5.9	92.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	21.4	0.5	17.4	4	55.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.3	0	3.9	2.4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	9.9	0	4.5	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.4	0.1	5.7	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	21.3	0	0.6	0	33.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.91	55.99	16.33	62.36	8.77	213.38	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.63	17.98	13.09	3.72	8.77	59.21	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.58	9.67	2.7	9.31	0	28.27	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.41
Sód [mg]	10%	NAN	695.94	523.71	2.7	847.94	97.2	2167.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	767.64	1339.66	180.9	460.92	0	2749.13	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.15	105.21	5.4	106.61	162	716.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	579.02	268.88	12.15	308.03	0	1168.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	115.99	78.25	4.05	85.29	0	283.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.28	3.77	0.4	3.55	0	11.02	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	27.48	10.35	15.26	0	66.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	1.45	0	1.02	0	3.53	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.87	3.63	0.51	3.4	0	10.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.18	0.04	0.28	0	0.89	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.66	0.51	0.03	0.27	0	1.48	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.01	6.55	0.21	4.69	0	14.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	16.49	6.2	9.15	0	39.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.93	1.45	0	2.35	0.27	5.41	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-08-16

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	231	778.8	112.7	409.3	106.2	1638.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	971.8	3263.4	473.4	1713.2	447.7	6869.7	0
Białko [g]	10%	NAN	11.4	37.6	6.7	12.2	7.7	75.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	6.2	30.7	4.2	18.1	2.2	61.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.4	5	2.4	4	0.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	14.8	0	4.2	0.6	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	8	0.1	5.4	1.3	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	80.1	0	0	0.5	82.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.53	96.13	12.46	53.06	14.71	210.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.48	14.45	11.29	4.99	1.34	38.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.77	16.5	1.08	7.47	1.86	31.68	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.53
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	10%	NAN	285.81	365.11	104.4	591.45	139.14	1485.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	405.93	1284.25	253.8	452.06	117.72	2513.77	0
Wapń [mg]	10%	NAN	72.73	128.96	170.1	44.21	35.9	451.91	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	200.21	488.88	18.9	192.2	120.15	1020.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.6	141.92	7.2	68.65	21.33	285.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.83	3.9	0.45	2.59	0.7	9.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	62.77	33.4	17.25	12.56	1.79	127.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.44	0	1.01	0.34	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.25	5.96	0.85	3.55	0.71	14.34	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.46	0.05	0.24	0.07	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.26	0.26	0.03	0.1	0.15	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.1	7.65	0.85	4	1.11	16.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.66	20.04	10.35	7.54	1.07	76.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.79	1.01	0.29	1.64	0.38	3.71	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-08-17

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	472.9	458.5	162.2	398.5	95.3	1587.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1990	1932.7	684.1	1679.3	400	6686.2	0
Białko [g]	10%	NAN	22	39.9	5.7	22	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.9	10.3	3.5	7.9	4	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.9	1.5	1.7	2.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	2.6	0.4	1.9	0	7.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	1.6	0.5	4.5	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	71.6	0	0.9	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.67	54.79	27.72	64.12	8.77	226.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.47	13.66	13.48	5.3	8.77	54.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	6.59	2	8.92	0	24.84	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.22
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	52.84
Sód [mg]	10%	NAN	814.29	247.74	53.19	803.58	97.2	2016.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	615	1582.45	245.96	536.57	0	2979.99	0
Wapń [mg]	10%	NAN	292.78	308.78	98.82	83.69	162	946.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.14	561.93	86.94	344.35	0	1398.37	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.55	116.52	38.07	86.95	0	347.1	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.35	2.73	0.88	3.34	0	9.31	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	201.09	3.37	62.62	0	276.69	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.28	2.47	0.34	3.71	0	8.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.32	0.08	0.3	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.63	0.06	0.35	0	1.49	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	15.17	0.36	5.59	0	25.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	52.37	2.02	37.57	0	97.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.68	0.14	2.23	0.27	5.04	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-08-18

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	560.5	554.8	151.7	329.7	95.3	1692.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351.8	2324.9	634.8	1385.8	400	7097.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	32.5	2.8	14.9	5.9	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	24	8	9.3	4	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	4.7	4.9	2.1	2.4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7.5	9.3	2.2	1.8	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	5	0.2	4.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	56.7	0	0	415.7	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.92	55.1	17.12	50	8.77	197.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	7.9	8.59	3.16	8.77	42.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.62	6.15	0.24	7.29	0	20.31	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.11
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	NAN	481.81	128.37	17.48	887.58	97.2	1612.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	843.4	626.67	28.03	368.68	0	1866.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.31	107.4	16.6	40.33	162	662.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	647.08	168.92	29.06	187.21	0	1032.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.69	47.83	3.98	66.25	0	240.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.1	2.5	0.35	2.71	0	10.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	27.34	23.03	58.87	0	317.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.67	0.23	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	3.62	0.24	3.25	0	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.15	0.01	0.22	0	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.23	0.05	0.14	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.98	4.03	0.1	4.16	0	11.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	16.4	0	35.32	0	60.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.33	0.35	0.04	2.46	0.27	4.03	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1620.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6803.6	0
Białko [g]	10%	NAN	85.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	55.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	207.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	47.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	25.64	0
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	52
Sód [mg]	10%	NAN	2110.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	2482	0
Wapń [mg]	10%	NAN	698.17	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1139.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	282.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.62	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	167.79	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.13	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.09	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	17.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	72.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.27	0