

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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:	1700 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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 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% Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pasta drobiowa 60.00g 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 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).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-08-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, białki 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa 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% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-07

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 słoju 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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# 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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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>5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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 sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%</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%), 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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. 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]</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# 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w 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>7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. 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%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta serowa z groszkiem 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb 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%), 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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</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, 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>

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.]				
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-09

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 słoju 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. 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>	<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 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%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Arbuz 100.00g</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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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%</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%), 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 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-10				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

- 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 słodu **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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%
- Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5%** **tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
- P# pasta z białej fasolki ze szczypiorkiem 60.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Szczypiorek 2%

- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
- P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%
- Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%**
- Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%
- Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
- P#o surówka z selerem 150.00g** składniki: **Seler korzeniowy 50%**, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%

- P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
- Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%

- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
- P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
- P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
- Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%
- P#w filet złocisty/poleđwica 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#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# serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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] 	<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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

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	270.6	666.7	149.8	357.9	133.1	1578.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1136.5	2805.2	625	1499.4	558.3	6624.6	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	39.4	10.8	13.1	6.9	86.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	19.7	9.4	14.2	5.1	57.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	3.1	6.4	1.8	1.2	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	8.8	0	4.6	0.6	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	4.9	0	5.6	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	75.2	0	11.7	0	88.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	33.54	86.43	5.4	48.23	15.87	189.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	4.99	12.56	5.4	2.53	1.75	27.24	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.5	7.38	0	7.72	2.37	21.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	40.8
Sód [mg]	10%	NAN	502.26	769.78	54	463.45	348.12	2137.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.48	1241.22	0	480.59	210.33	2283.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	77.68	91.98	0	55.53	10.8	236.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	195.71	424.6	0	249.37	60.48	930.17	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.7	110.75	0	77.81	21.06	255.32	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.88	2.72	0	2.88	0.86	8.35	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	13.64	40.99	0	14.28	10.35	79.27	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.02	0.41	0	1.01	0.33	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	3.4	0	3.53	1.18	10.51	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.18	0	0.25	0.08	0.69	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.31	0	0.16	0.03	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.52	8.56	0	6.21	1.52	18.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	15.84	0	8.57	6.2	38.81	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.39	2.13	0.15	1.28	0.96	5.34	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	314.7	587	66.2	393.5	95.3	1456.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1317.4	2462.8	279.7	1653.4	400	6113.5	0
Białko [g]	10%	NAN	14.2	29.4	1.7	15.7	5.9	67	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	23.1	0.9	12.3	4	54.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	4.8	0.1	1.8	2.4	13.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	8.6	0	4.8	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	4.8	0	5.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	20.2	0	0.4	0	21.7	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.5	68.32	13.5	58.54	8.77	183.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.42	7.44	9	4.42	8.77	35.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.46	6.22	1.35	7.5	0	19.54	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.03
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.08
Sód [mg]	10%	NAN	759.75	105.75	0	484.53	97.2	1447.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	315.73	757.47	0	424.18	0	1497.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	55.77	102.19	0	70.01	162	389.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	140.68	175.64	0	240.9	0	557.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.03	56.35	0	71.65	0	173.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	2.63	0	3.02	0	7.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	26.14	0	66.49	0	149.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.4	0	1.02	0	2.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.4	0	4.44	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.19	0	0.23	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.14	0.21	0	0.25	0	0.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.71	3.58	0	4.27	0	10.57	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	15.68	0	39.89	0	89.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.29	0	1.34	0.27	3.61	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	515.1	515.2	95.3	394.6	104.5	1624.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2165.1	2160.6	400	1653.9	438.9	6818.7	0
Białko [g]	10%	NAN	24.5	30.2	5.9	19.3	4.5	84.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	20.8	4	16.1	3.6	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	3.5	2.4	2.5	0.8	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6	9.6	0	2.8	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	4.4	0	4.3	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	63.1	0	87	0	161.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.12	54.65	8.77	46.36	14.42	195.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.23	13.29	8.77	1.68	0.92	39.91	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.42	6.06	0	6.64	2.05	22.19	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.82
Sód [mg]	10%	NAN	714.94	346.46	97.2	643.49	237.95	2040.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	660.28	966.38	0	347.27	134.19	2108.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	364.98	93.84	162	53.62	8.36	682.82	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	509.72	326.02	0	234.43	54.81	1124.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	126.76	73.05	0	68.13	18.89	286.85	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.65	2.05	0	3.11	0.72	8.55	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	11.65	46.72	0	8.14	5.17	71.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.18	0	1.43	0.33	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.54	4.21	0	2.41	0.93	11.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.35	0	0.23	0.07	1.02	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.3	0	0.24	0.02	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.01	12.53	0	3.58	1.27	21.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.99	28.03	0	4.88	3.1	43.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.98	0.96	0.27	1.78	0.66	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	495.3	570.2	46.5	351.6	90.1	1554	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2082.6	2410.4	196.6	1477.9	379.5	6547.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	39.8	0.5	17.2	3.7	87.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	6.6	0.2	9.9	2.3	34.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.1	0	3.5	0.5	11	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	1.4	0	1.9	0.5	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	1.2	0	4.2	1.3	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	88.5	0	1.1	0	100	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.16	92.58	11.25	52.43	14.38	237.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	18.2	10.35	5.05	0.37	48.04	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	9.71	1.53	8.35	1.72	28.31	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.59
Sód [mg]	10%	NAN	837.24	342.46	3.6	1689.76	246.6	3119.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	1591.54	0	465.99	58.05	2844.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	256.28	0	283.07	5.94	843.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	614.17	0	217.31	49.14	1350.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	162	0	72.09	16.73	363.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	3.81	0	2.98	0.59	10.81	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	106.04	0	63.29	0	184.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.17	0	1.01	0.33	2.56	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	1.84	0	3.55	0.67	9.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.45	0	0.25	0.05	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.63	0	0.17	0.01	1.29	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	12.6	0	4.66	1.01	21.24	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	63.62	0	37.97	0	110.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.32	0.95	0.01	4.69	0.68	7.79	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	574	510.6	32.6	401.8	107.6	1626.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2410.9	2155.2	138.6	1682.7	453.4	6841	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	32.3	0.5	17.8	7.7	91.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	8.5	0	17.3	2.2	48.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	2	0	3.1	0.5	13.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	2.8	0	7.3	0.6	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.6	0	6.9	1.3	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.19	80.39	7.56	47.21	15.03	219.39	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	15.66	6.84	2.49	1.69	41.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.34	8.85	0.27	7.05	2.05	25.57	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.32
Sód [mg]	10%	NAN	2339.79	781.19	0.9	498.8	141.03	3761.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	716.34	867.23	117	548.05	160.1	2408.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	602.47	196.67	5.4	58.71	34.29	897.55	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	474.62	147.3	8.1	286.84	119.61	1036.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	49.86	1.8	77.36	21.33	264.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	2.07	0.18	2.97	0.78	9.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	35	7.5	15.95	5.17	124.23	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.55	1.77	0.06	4.58	0.93	10.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.15	0.06	0.25	0.07	0.92	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.2	0.01	0.19	0.15	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.2	2.83	0.17	4.79	1.32	12.31	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	8.76	4.5	9.57	3.1	62.3	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.49	2.16	0	1.38	0.39	9.4	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	497.2	665.4	81	337.3	133.6	1714.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2087.6	2797.2	340.1	1417.5	559.5	7202.1	0
Białko [g]	10%	NAN	18.6	33.9	4.7	15.1	14.8	87.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	18.9	2.8	10.1	6.7	55.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.7	1.6	2.3	4	14.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	8.6	0	1.8	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	5.1	0.1	4.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	62.6	0	0	0	72.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	74.18	97.14	9.53	49.72	3.37	233.97	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.74	12.73	8.37	3.37	3.37	42.6	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.56	14.75	1.08	6.88	0	33.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.76
Sód [mg]	10%	NAN	521.54	484.46	72	879.18	378	2335.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	687.92	961.2	253.8	364.67	0	2267.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	301.75	89.97	116.1	37.25	0	545.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	404.71	492.65	18.9	188.11	0	1104.38	0
Magnez [mg]	10%	NAN	105.78	133.22	7.2	66.16	0	312.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.49	2.6	0.45	2.52	0	8.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.53	7.41	17.25	57	0	97.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.57	0	1.01	0	2.62	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.97	3.62	0.85	3.15	0	11.61	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.43	0.05	0.21	0	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.33	0.03	0.12	0	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.25	14.68	0.85	4.15	0	23.93	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.31	4.45	10.35	34.19	0	58.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.44	1.34	0.2	2.44	1.05	5.83	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	515.5	559.4	44.6	330.2	95.3	1545.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2165.4	2360.7	188.3	1394.4	400	6509	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	45.8	0.3	16.7	5.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	10.7	0.3	6.8	4	39.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2.6	0	1.6	2.4	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	2.9	0	1.5	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	2.3	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	132	0	0.5	0	259.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.55	73.06	10.89	50.9	8.77	211.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.68	9.99	8.73	4.97	8.77	46.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.57	6.58	1.8	0.91	0	16.88	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	629.35	218.17	1.8	828.36	97.2	1774.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	752.08	1174.67	120.6	245.83	0	2293.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.73	108.76	3.6	42.76	162	639.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	536.7	214.69	8.1	88.57	0	848.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.09	58.32	2.7	12.52	0	189.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.3	2.59	0.27	0.58	0	7.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	89.42	6.9	13.95	0	124.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.28	0.34	2.05	0	7.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.16	0.02	0.05	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.02	0.16	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.65	4.33	0.14	0.65	0	7.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	53.65	4.13	8.36	0	74.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.6	0	2.3	0.27	4.43	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1585.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6665.2	0
Białko [g]	10%	NAN	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	210.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	40.08	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	23.96	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	NAN	2373.77	0
Potas [mg]	10%	NAN	2243.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	604.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	993.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	263.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	8.62	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	118.77	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.85	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.86	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	68.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.93	0