

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 12-18.08.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-08-12
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-08-12				
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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg</p>	<p>1. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Ziemiaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemiaki 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 jabłkowym 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,</p>	<p>1. Brzoskwinia 40.00g</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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%), 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [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</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. Papryka czerwona 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, 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>ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>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 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
<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] Bułki grahamki 55.00g 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).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 20.00g 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 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#o sos szpinakowy z warzywami 300.00g 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# makaron pełne ziarno 150.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista] Rw 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 130.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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% 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 3 - Środa, 2024-08-14				

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. 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>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. 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 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%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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%</p> <p>5. 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> <p>6. 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]</p>	<p>1. P# jogurt z pestkami dyni i kawałkami ogórka 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 33%, Dynia pestki 3%</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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# ser twarogowy półtłusty 50.00g</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# 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. Ogórek 30.00g</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, 2024-08-15

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 100.00g 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemiaki 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# 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% Ogórek kwaszony 100.00g Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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#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)] Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

do gotowania 3%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-16

I śniadanie

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **Bułki grahamki 55.00g**
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).]
5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%
6. **P# twaróg 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%
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%

obiad

1. 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%
2. **Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%**
3. **P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 250.00g** 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%**
4. **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%**
5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
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]

podwieczorek

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kolacja

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
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).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. 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%, Ciecierzycy w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
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).]
3. Ogórek 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**

wodociągowa 99%, #herbata
czarna familijna 1% [składniki:
mieszanka herbat czarnych]

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</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>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje</p>	<p>1. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Kasza bulgur ugotowana 200.00g 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>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g 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>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [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# 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>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. 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	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 graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> 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] Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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% 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"> P#d koktajl z truskawką i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>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>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	725	616.9	81.3	476.7	95.2	1995.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3053.7	2596.4	342.1	1995.3	400.6	8388.3	0
Białko [g]	10%	NAN	35.5	41.6	4.3	12.6	3.8	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.1	17.3	2.7	21.3	2.4	61	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.1	3.1	1.6	4.1	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	8	0	6.4	0.5	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	4.2	0	6.6	1.3	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	79.7	0	0	0	90.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.62	77.39	10.13	62.45	15.52	279.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.91	20.16	8.62	3.93	1.42	50.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	7.72	0.68	8.01	2.26	31.44	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.88
Sód [mg]	10%	NAN	1330.44	755.97	65.88	685.9	247.41	3085.61	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1397.11	72	420.18	126.9	2938.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	278.64	111.24	56.6	9.45	773.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	563.83	8.64	218.18	57.51	1482.09	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	99.65	2.88	78.27	19.71	368.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	2.04	0.21	2.94	0.75	11.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	53.62	0.81	11.41	32.4	113.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.02	0	1.01	0.33	2.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	3.76	0.26	4.08	1.28	12.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.28	0	0.24	0.06	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.59	0.01	0.13	0.04	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	15.95	0.32	3.82	1.42	27.86	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	32.17	0.48	5.81	19.43	67.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.69	2.09	0.18	1.9	0.68	7.71	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	671.2	697.1	122.3	423.7	95.3	2009.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2828.4	2928.3	511.8	1779.4	400	8448.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	42.6	5.2	16.8	5.9	102.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.1	22.7	5.9	13.1	4	59.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	4.2	1.5	2.8	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	9.2	0.7	4.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	4.5	2.6	5.3	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	57.7	0	126.8	0	195.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.45	86.85	12.78	64.65	8.77	283.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	12.19	8.7	5.72	8.77	49.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	12.72	1.48	10.11	0	37.65	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.1
Sód [mg]	10%	NAN	1025.97	322.54	46.53	615.35	97.2	2107.6	0
Potas [mg]	10%	NAN	918.57	863.8	124.47	721.82	0	2628.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	344.08	101.47	92.78	96.65	162	796.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.22	332.81	77.3	340.3	0	1426.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.36	82.3	35.91	97.66	0	385.24	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.57	3.01	0.51	4.48	0	13.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	52.81	1.98	94.2	0	163.33	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.12	0	1.62	0	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.16	4.11	2.08	4.72	0	14.08	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.31	0.11	0.33	0	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.33	0.03	0.38	0	1.37	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.05	11.79	0.63	5.79	0	24.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	31.69	1.19	56.52	0	98	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.89	0.12	1.7	0.27	5.26	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	764.9	693.9	92.5	387.3	103.2	2042	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3219.3	2904.1	387.1	1625.6	433.2	8569.5	0
Białko [g]	10%	NAN	38.3	38.4	5.1	20.5	4.5	107	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.8	33.7	4.6	13.8	3.6	75.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	9.2	1.9	4.4	0.8	24	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.8	12.5	0.6	2.5	0.5	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	6.8	0.9	4.2	1.3	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.1	0	7.6	0	152.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.09	62.13	7.67	48.62	14.1	247.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.07	13.85	6.28	3.48	0.57	39.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.75	6.1	0.46	6.93	1.86	29.11	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.23
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.1
Sód [mg]	10%	NAN	2737.59	365.27	62.81	718.83	236.07	4120.59	0
Potas [mg]	10%	NAN	867	1119.68	92.7	431.68	91.8	2602.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.35	122.18	111.28	80.83	9.99	938.64	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	572.54	165.44	63	284.86	55.35	1141.2	0
Magnez [mg]	10%	NAN	162.7	58.03	27.9	68.95	18.89	336.48	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	1.88	0.76	2.75	0.64	10.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	52.78	3	13.5	1.79	131.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.05	0.33	2.86	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	5.24	0.96	2.69	0.7	13.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.18	0.02	0.24	0.06	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.19	0.02	0.3	0.02	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.89	3.36	0.15	3.98	1.06	16.45	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	31.67	1.8	8.1	1.07	79.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.6	1.01	0.17	1.99	0.65	10.3	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	753.4	565.8	85.8	472.7	95.3	1973.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3170	2378.7	360.8	1982.9	400	8292.6	0
Białko [g]	10%	NAN	36.1	40.9	4.1	21.3	5.9	108.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.5	16.2	2.8	17.4	4	61.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	3	1.6	3.9	2.4	17.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	6.3	0	4.5	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	3.4	0	5.7	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	264.1	20.2	0	0.6	0	285	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.99	69.56	11.29	62.36	8.77	263.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.51	8.34	10.21	3.72	8.77	45.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.34	11.26	0.9	9.31	0	33.82	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.51
Sód [mg]	10%	NAN	1175.19	920.84	65.7	847.94	97.2	3106.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	1014.24	573.07	60.3	460.92	0	2108.54	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.95	42.74	109.8	106.61	162	769.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	781.52	195.55	4.05	308.03	0	1289.16	0
Magnez [mg]	10%	NAN	176.74	67.07	1.35	85.29	0	330.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.79	1.98	0.13	3.55	0	12.47	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	20.02	3.45	15.26	0	52.08	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.25	1.45	0	1.02	0	4.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.85	2.06	0.17	3.4	0	9.49	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.08	0.01	0.28	0	0.97	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.39	0.01	0.27	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.36	5.01	0.07	4.69	0	16.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	6.16	2.06	9.15	0	25.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.26	2.55	0.18	2.35	0.27	7.76	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	493.7	901.8	112.7	409.3	106.2	2023.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2076.8	3779.3	473.4	1713.2	447.7	8490.5	0
Białko [g]	10%	NAN	20.3	44	6.7	12.2	7.7	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	35.4	4.2	18.1	2.2	73	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.3	5.9	2.4	4	0.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	17.1	0	4.2	0.6	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	9.2	0.1	5.4	1.3	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.5	96.5	0	0	0.5	98.6	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	79.1	110.75	12.46	53.06	14.71	270.1	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.96	14.88	11.29	4.99	1.34	40.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.61	18.23	1.08	7.47	1.86	39.25	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.35
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.45
Sód [mg]	10%	NAN	699.51	393.42	104.4	591.45	139.14	1927.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	616.24	1447.91	253.8	452.06	117.72	2887.75	0
Wapń [mg]	10%	NAN	119.75	141.35	170.1	44.21	35.9	511.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	376.3	586.24	18.9	192.2	120.15	1293.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	104.07	169.37	7.2	68.65	21.33	370.63	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.92	4.33	0.45	2.59	0.7	12	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	65.43	35.13	17.25	12.56	1.79	132.19	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.72	0	1.01	0.34	4.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.85	6.85	0.85	3.55	0.71	16.82	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.55	0.05	0.24	0.07	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.34	0.29	0.03	0.1	0.15	0.93	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.53	9.06	0.85	4	1.11	21.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	39.26	21.08	10.35	7.54	1.07	79.31	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.94	1.09	0.29	1.64	0.38	4.81	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	678.3	608.2	216.3	439.6	95.3	2037.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858.2	2561.9	912.1	1853	400	8585.3	0
Białko [g]	10%	NAN	29.2	43.7	7.6	23.4	5.9	110	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.6	15.4	4.7	8.3	4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	4.3	2.1	1.7	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.8	5.2	0.6	2	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	3	0.7	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.6	0	0.9	0	83.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.87	77.33	36.97	72.76	8.77	309.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.74	14.14	17.97	5.35	8.77	60	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	7.41	2.67	10.08	0	33.24	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.21
Sód [mg]	10%	NAN	1210.29	288.52	70.92	882.78	97.2	2549.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	808.5	1615.73	327.96	575.27	0	3327.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.58	325.77	131.76	87.65	162	1019.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	568.94	575.45	115.92	377.11	0	1637.43	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.35	119.67	50.76	98.11	0	429.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.33	3	1.17	3.74	0	12.25	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	9.6	202.22	4.5	62.62	0	278.94	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.03	0.01	0	1.03	0	2.08	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.9	3.43	0.46	3.83	0	10.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0.11	0.33	0	1.34	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.65	0.09	0.36	0	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	15.22	0.48	6.27	0	29.27	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	53.05	2.7	37.57	0	99.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.36	0.8	0.19	2.45	0.27	6.37	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	704.4	683.6	122.2	432.4	95.3	2038.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2959.6	2870	515	1819.9	400	8564.7	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	36.1	4.7	18.5	5.9	97.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23	25.6	3	10.2	4	65.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	4.8	1.6	2.2	2.4	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7.8	10.1	0	1.9	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	5.5	0.1	4.6	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	0	0	0	359	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	97.16	80.75	19.84	71.6	8.77	278.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.26	9.04	17.1	3.29	8.77	52.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.65	7.15	1.57	10.17	0	29.55	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.6
Sód [mg]	10%	NAN	759.01	130.55	65.7	1085.58	97.2	2138.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	978.85	720.08	237.6	465.43	0	2401.97	0
Wapń [mg]	10%	NAN	350.17	130.53	122.4	50.23	162	815.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	761.74	184.63	20.25	269.11	0	1235.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	161.75	55.68	19.35	94.15	0	330.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.49	2.89	0.49	3.7	0	13.59	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	32.8	25.65	58.87	0	325.54	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.67	0	1.01	0	4.19	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	3.98	0.13	3.55	0	11.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.18	0.02	0.31	0	1.07	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.93	0.27	0.07	0.17	0	1.45	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.36	4.2	0.33	5.86	0	15.75	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	19.68	15.39	35.32	0	78.75	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	0.36	0.18	3.01	0.27	5.34	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2017.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8477	0
Białko [g]	10%	NAN	102.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	63.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.6	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	276.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	33.44	0
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	NAN	2719.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	2699.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	803.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1358.01	0
Magnez [mg]	10%	NAN	364.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	171.04	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	12.71	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.17	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	21.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	75.23	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.79	0