

Plan żywieniowy: 3. Dieta z ograniczeniem tłuszczu 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:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

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# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej</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. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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. Brzoskwinia 80.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, 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# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 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>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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: 2 - Wtorek, 2024-08-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w połędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat</p>	<p>1. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 300.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 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:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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>pszenna, woda, sól]</p> <p>5. 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%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	------------------------------------	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-08-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 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 kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwoną, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g 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 kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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 familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w 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
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g 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] 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"> Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2% Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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"> San petitki biszkopty 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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 kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki 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%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>4. R# marchewka, gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</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. 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. P# chleb pszenny kawior 100.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, 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>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</p>	<p>1. #zupa owocowa+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 22% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka],</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica 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 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>	<p>Truskawki 8%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier 0%, Cynamon mielony 0%</p> <p>2. P# makaron kokardki 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna, może zawierać jaja, soję]</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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>7. 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, truskawką]</p>		<p>(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. P#w filet złocisty/polędwica 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</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 pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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# 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 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 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"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 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#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 zawierać seler, gorczycę] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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]

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	791.2	626.4	35.7	514.2	100.6	2068.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2634.6	150.9	2169.4	424.8	8712.9	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	45.1	0.7	18.8	3.9	102.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.2	0.1	12.4	2.2	54	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	3.3	0	1.9	0.5	10.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	9.1	7.6	0	4.5	0.4	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.6	4.3	0	4.7	1	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	88.8	0	12.7	0	112.7	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	79.01	8.56	81.99	16.3	302.83	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	24.73	5.54	3.13	0.91	51.55	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	12.65	1.36	0.69	0.27	19.36	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.1
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	371.41	2.16	744.75	250.65	2362.78	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2684.37	144	181.36	67.5	3759.63	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	374.08	6.48	32.04	4.05	740.46	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	787.53	17.28	73.27	8.64	1388.65	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	173.34	5.76	22.44	5.94	297.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	3.61	0.43	0.67	0.1	7.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	77.34	1.62	59.86	2.02	154.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.02	0	1.81	0.33	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	4.18	0.53	2.78	0.51	12.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.49	0.01	0.04	0.01	0.87	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.82	0.03	0.07	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	20.79	0.65	2.5	0.1	25.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	46.4	0.97	2.89	1.21	59.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	1.03	0	2.06	0.69	5.9	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	629.8	662.9	111.6	498.4	95.3	1998.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2788.2	470.9	2102	400	8423	0
Białko [g]	10%	NAN	26	37.3	0.9	18.6	5.9	88.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	20.6	0.9	12.5	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	3.1	0	2.8	2.4	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	9.3	0	4	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	5.3	0.2	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	69.4	0	126.8	0	207.6	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	85.74	27.22	78.71	8.77	307.91	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	13.01	21.82	4.07	8.77	68.82	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.48	4.5	1.72	0	16.01	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	207.28	4.5	707.42	97.2	2073.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	1123.08	301.5	363.62	0	2336.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	153.02	9	69.11	162	682.41	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	421.28	20.25	121.24	0	847.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	89.32	6.75	28.45	0	169.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	3.11	0.67	1.62	0	6.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	59.68	17.25	35.63	0	124.79	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.62	0	3.12	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.95	0.85	2.52	0	10.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.06	0.08	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.41	0.05	0.25	0	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	13.2	0.36	0.48	0	15.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	35.81	10.35	21.38	0	74.87	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.57	0.01	1.96	0.27	5.18	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	773.6	654.7	61.5	396.8	114.1	2000.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3269.8	2749.6	260.5	1671.9	480.7	8432.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.5	42.9	0.9	21	4.7	103.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	22.5	0.3	11.3	3.4	51.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	10.8	0	3.2	0.8	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	4.4	0	1.5	0.5	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.3	0	3.1	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	155.9	0	0.9	0	167.7	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	130.97	74.91	14.31	52.78	16.12	289.11	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.95	14.67	14.13	3.26	0.98	48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.77	1.26	0.54	0.32	14.61	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.05
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.51
Sód [mg]	10%	NAN	1140.49	313.52	0	724.5	241.2	2419.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1393.03	0	178.33	76.14	2215.08	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	103.33	0	55.18	2.42	455.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	220.22	0	125.29	5.67	714.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	68.55	0	17.38	2.16	135.06	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.62	0	0.45	0.13	4.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	42.08	0	4.05	5.17	63.38	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.47	0	1.03	0.33	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2	0	1.51	0.74	6.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.04	0.01	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.23	0	0.22	0.01	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.73	0	0.28	0.25	6.72	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	25.24	0	2.42	3.1	38.02	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.87	0	2.01	0.67	6.04	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	698.6	648	102.3	555.1	95.3	2099.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2948.5	2730.9	432.5	2337.9	400	8849.9	0
Białko [g]	10%	NAN	29.7	39.3	2.4	23	5.9	100.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.9	14.9	1.8	16.9	4	52.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	7.7	0.3	3.9	2.4	19.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	4.2	0	4.1	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	1.3	0	4.4	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	86.4	164.1	0	0.6	0	251.2	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	93.66	19.17	77.95	8.77	312.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.31	22.16	9.71	4.13	8.77	59.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.22	0.35	0.61	0	14.52	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.13
Sód [mg]	10%	NAN	1138.33	385.07	49.68	938.21	97.2	2608.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	667.02	2362.02	0	177.87	0	3206.91	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.31	220.4	0	65.12	162	741.84	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	450.14	576.01	0	94.37	0	1120.54	0
Magnez [mg]	10%	NAN	88.99	143.27	0	17.43	0	249.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.04	6.13	0	0.52	0	9.7	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	65.43	0	6.71	0	84.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.45	0.55	0	1.02	0	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.99	1.07	0	2.49	0	6.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.4	0	0.04	0	0.74	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.6	0	0.16	0	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	16.43	0	0.28	0	18.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	27.02	0	4.02	0	38.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	1.06	0.13	2.6	0.27	6.52	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	660.2	791	46.5	390.9	117.1	2005.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2791.5	3320.2	196.6	1648.3	495.2	8452	0
Białko [g]	10%	NAN	30.4	40.1	0.5	13.2	7.9	92.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.5	28.2	0.2	10.1	2.1	51.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.8	9.5	0	1.6	0.5	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	9.1	0	3.7	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.9	0	4.2	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	93.3	0	0	0.5	105.9	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.02	100.43	11.25	62.13	16.73	302.58	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.54	15.42	10.35	2.53	1.75	55.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	12.93	1.53	1	0.32	18.1	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.89
Sód [mg]	10%	NAN	816.31	323.01	3.6	447.51	144.27	1734.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	591.15	1457.11	0	201.85	102.05	2352.18	0
Wapń [mg]	10%	NAN	332.47	128.3	0	14.47	28.35	503.6	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	392.45	473.4	0	25.74	70.47	962.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.3	97.98	0	16.85	4.59	168.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.42	3.44	0	0.51	0.18	5.57	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.78	0	6.15	5.17	67.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	1.67	0	1.01	0.34	4.14	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.27	0	2.31	0.74	9.73	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.27	0	0.04	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	6.44	0	0.38	0.3	8.47	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.26	0	3.69	3.1	40.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.89	0.01	1.24	0.4	4.33	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	697.2	793.8	105	457.2	95.3	2148.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2945.2	3351.9	445.2	1933.9	400	9076.3	0
Białko [g]	10%	NAN	28.6	46.6	1	20	5.9	102.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.4	15.6	0.3	7.3	4	40.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	1.8	0.1	1.6	2.4	10.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	7	0	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.1	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.6	0	0.5	0	78.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.88	119.28	25.38	78.04	8.77	348.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.14	15.93	20.73	3.25	8.77	62.84	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	5.19	1.83	0.64	0	10.39	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.31
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.6
Sód [mg]	10%	NAN	1244.98	135.14	1.08	890.97	97.2	2369.39	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1104.49	426.6	178.37	0	2251.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	108.74	6.48	35.63	162	581.07	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	399.67	21.6	76.15	0	796.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	81.94	35.64	8.56	0	170.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.42	0.43	0.51	0	4.8	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	90.9	8.1	10.35	0	121.42	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0	0	1.02	0	2.11	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.37	0.22	1.98	0	9.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0.03	0.03	0	0.44	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.37	0.1	0.14	0	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	14.65	0.51	0.56	0	17.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	54.54	4.85	6.2	0	72.85	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.45	0.37	0	2.47	0.27	5.92	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	736.6	574.7	170.5	467.5	95.3	2044.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	168.09	0	11.98	162	666.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.46	0.23	3.05	0.27	5.84	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2052.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8652.2	0
Białko [g]	10%	NAN	98.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	309.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.06	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.32	0
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2272.54	0
Potas [mg]	10%	NAN	2638.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	624.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	956.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	199.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.69	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	97.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.22	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.61	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	14.21	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	51.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.68	0