

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 23-29.09.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-23
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-23				
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 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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro</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 krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. P# sos po meksykańsku 150.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Śliwki 80.00g</p> <p>2. P#d budyń 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</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 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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. 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</p>

<p>30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>wodociągowa 30%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Kukurydza konserwowa 13%, Papryka czerwona 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-24

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 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> <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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem,</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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 300.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięty z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [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> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p>		<p>Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica 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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-25

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 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> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna</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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</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 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>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [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> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>

<p>55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polewka sopočka aró 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udka 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>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26

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 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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa hiszpanka z ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Passata S 23%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak</p>	<p>1. Arbuz 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>askorbinowy]</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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>tuszka 9%, Ciecierzycza w puszcze 9%, Szpinak mrożony 3%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica 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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb 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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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 rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# 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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g 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 filet złocisty/połędwica 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] 	<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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [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]

			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: 7 - Niedziela, 2024-09-29				
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 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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g 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% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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 130.00g [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# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruska, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%		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]	
--	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-23

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	709.8	743	110.6	384.8	135.8	2084.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2994.1	3114.3	466.8	1620.5	570.6	8766.5	0
Białko [g]	10%	NAN	34.3	38.5	4.9	18.8	6.8	103.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	29.2	2.2	11.9	5	64.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.8	6.1	1.3	2.3	1.2	17.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	11.2	0.4	4.1	0.5	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	6.2	0.1	4.5	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	58.2	6.1	0.6	0	75.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	109.62	88.32	18.19	50.72	16.14	283.01	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.79	17.69	15.51	4.79	2.12	54.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	14	1.15	0.56	0.64	21.41	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.37
Sód [mg]	10%	NAN	2733.22	368.56	61.18	921.21	369.72	4453.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	555.33	2094.02	322.84	118.72	152.28	3243.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	582.85	211.06	158.81	64.2	4.85	1021.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	340.25	388.09	133.44	86.64	11.34	959.77	0
Magnez [mg]	10%	NAN	79.72	119.09	20.48	9.74	4.32	233.36	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.67	4.33	0.48	0.48	0.27	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	140.12	4.14	5.29	10.35	259.73	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.57	0.01	1.02	0.33	3.04	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	6.5	0.52	2.56	1	13.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.37	0.07	0.02	0.03	0.8	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.55	0.22	0.17	0.02	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.51	6.92	0.44	0.23	0.51	10.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	71.34	2.48	3.17	6.2	89.11	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	1.02	0.16	2.55	1.02	11.13	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-24

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	659.7	717	46.5	473	133.6	2030.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2781.7	3021.6	196.6	1997.5	559.5	8557.1	0
Białko [g]	10%	NAN	29.9	31.9	0.5	16.6	14.8	93.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.8	17.4	0.2	9.3	6.7	50.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	3.7	0	2	4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	7.2	0	1.9	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	3.9	0	3.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	27.2	0	38	0	77.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	98.29	112.14	11.25	81.89	3.37	306.96	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.97	15.02	10.35	5.5	3.37	51.23	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.33	8.33	1.53	2.71	0	14.91	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.49
Sód [mg]	10%	NAN	1140.14	313.63	3.6	1081.15	378	2916.53	0
Potas [mg]	10%	NAN	530.56	996.46	0	371.42	0	1898.45	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	109.15	0	30.55	0	463.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	356.86	185.95	0	75.76	0	618.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	49.35	64.13	0	26.44	0	139.93	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	2.31	0	1.21	0	4.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	126.11	38.33	0	42.38	0	206.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.42	0	1.19	0	2.72	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.53	3.5	0	2.33	0	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.07	0	0.45	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.21	0	0.14	0	0.92	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	4.17	0	1.26	0	6.69	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	21.66	22.99	0	24.99	0	69.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.16	0.87	0.01	3	1.05	7.29	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-25

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	713.1	723.2	105	368.2	118.1	2027.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3012	3026	445.2	1547.2	497.5	8528	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	38.4	1	14.6	6.6	89.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13	36.5	0.3	13.9	3.7	67.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	11.3	0.1	4	1.6	21.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	14.6	0	5.4	0.5	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	6.9	0	3.7	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	155.7	0	40.1	0	206.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	122.49	62.04	25.38	46.44	14.67	271.02	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.69	9.62	20.73	2.52	1.23	60.81	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.1	3.82	1.83	0.69	0.32	11.78	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	NAN	1474.03	206.77	1.08	530.17	961.56	3173.62	0
Potas [mg]	10%	NAN	549.48	709.03	426.6	204.29	76.14	1965.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	286.21	91.26	6.48	20.61	153.76	558.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	345.11	119.01	21.6	98.58	5.67	589.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.25	37.57	35.64	15.29	2.16	180.92	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.75	2.1	0.43	0.92	0.13	5.35	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	95.97	22.14	8.1	18.1	5.17	149.48	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.5	0	1.5	0.33	3.44	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.21	3.99	0.22	1.72	0.74	8.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.12	0.03	0.24	0.01	0.7	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.17	0.1	0.18	0.01	0.88	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.42	2.4	0.51	2.22	0.25	7.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.58	13.28	4.85	3.51	3.1	28.34	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.09	0.57	0	1.47	2.67	7.93	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-26

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	746.9	596	49	463	95.3	1950.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3147.2	2505.9	207.9	1952.2	400	8213.4	0
Białko [g]	10%	NAN	35	42.5	0.8	17.4	5.9	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20.1	17.5	0.1	12.2	4	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	3.4	0	3.5	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	6.8	0	1.4	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	3.9	0	3.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.1	0	0	0	83.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	108.62	72.35	11.34	71.15	8.77	272.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.63	20.68	10.26	4.52	8.77	60.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.39	10.85	0.4	0.86	0	16.51	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.15
Sód [mg]	10%	NAN	1269.82	882.7	1.35	1240.2	97.2	3491.28	0
Potas [mg]	10%	NAN	598.17	997.1	175.5	145.12	0	1915.9	0
Wapń [mg]	10%	NAN	288.1	200.17	8.1	9.82	162	668.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	352.63	12.15	14.05	0	784.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.56	75.87	2.7	6.58	0	171.71	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.61	2.66	0.27	0.44	0	5.99	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	72.16	11.25	37.57	0	220.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	3.39	0.1	2.33	0	8.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.28	0.24	0.09	0.02	0	0.65	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.44	0.35	0.02	0.04	0	0.87	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.2	13.52	0.25	0.66	0	15.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	43.29	6.74	22.54	0	78.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.52	2.45	0	3.44	0.27	8.72	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-27

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	678.1	673.1	66.9	487.8	110.2	2016.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2861.7	2817.7	282.5	2052.8	465.7	8480.5	0
Białko [g]	10%	NAN	29.5	30.3	0.5	15.4	7.6	83.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.1	31.4	0.5	15.4	2.1	64.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.5	4.4	0	2	0.5	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	15.9	0	6.5	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	8.2	0.1	5.8	1	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.9	0	0	0.5	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.4	71.2	16.33	72.81	15.3	283.06	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.76	12.11	13.09	5.81	2.07	58.87	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	7.92	2.7	2.11	0.32	15.85	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	NAN	2477.98	697.41	2.7	674.41	162.63	4015.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	517.71	1228.14	180.9	260.69	102.05	2289.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	600.58	82.11	5.4	28.65	28.35	745.1	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	290.39	287.95	12.15	25.44	70.47	686.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	72.84	4.05	14.23	4.59	143.4	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	2.77	0.4	0.84	0.18	5.71	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	129.76	28.1	10.35	11.42	5.17	184.82	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.02	0	1.01	0.34	3.48	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	5.46	0.51	3.82	0.74	13.15	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.24	0.04	0.05	0.02	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.37	0.03	0.06	0.13	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.24	5.69	0.21	0.65	0.3	8.12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	23.85	16.86	6.2	6.85	3.1	56.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.88	1.93	0	1.87	0.45	10.03	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-28

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	661.9	786.8	35.7	465.4	95.3	2045.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2795.5	3288.5	150.9	1957.6	400	8592.7	0
Białko [g]	10%	NAN	29.1	36.9	0.7	18.8	5.9	91.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	40.4	0.1	16.2	4	73.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	13.1	0	4.7	2.4	24.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	18.3	0	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	5.2	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	181.5	0	0	0	192.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.3	73.69	8.56	61.35	8.77	263.69	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.65	24.13	5.54	3.83	8.77	57.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	5.04	9.88	1.36	0.67	0	16.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.65
Sód [mg]	10%	NAN	1102.69	409.39	2.16	1213.26	97.2	2824.72	0
Potas [mg]	10%	NAN	581.25	1572.19	144	102.77	0	2400.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	306.1	309.08	6.48	12.41	162	796.08	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	405.05	508.42	17.28	14.59	0	945.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	82.15	102.22	5.76	6.94	0	197.08	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.72	5.38	0.43	0.4	0	7.94	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	99.82	58.63	1.62	34.2	0	194.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.2	0	1.01	0	3.31	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	3.13	0.53	2.11	0	8.19	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.85	0.01	0.01	0	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.82	0.03	0.04	0	1.44	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.56	7.14	0.65	0.45	0	10.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.89	35.18	0.97	20.52	0	62.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.06	1.13	0	3.37	0.27	7.06	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-29

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	768.2	604.6	153.3	416.5	133.6	2076.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3232.8	2545.1	639.9	1757.1	559.5	8734.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	38.6	1.7	17.1	14.8	106	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23.9	15	8.7	10.3	6.7	64.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	8.2	4.5	1.8	2	4	20.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	8.1	5.1	4.2	3.2	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.6	2.8	2.2	4.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	113.5	16.2	0.4	0	455.4	151
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	106.83	84.33	17.35	64.19	3.37	276.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.47	20.98	9.76	5.9	3.37	54.49	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.78	11.25	1.11	0.95	0	18.1	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.96
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.31
Sód [mg]	10%	NAN	974.16	332.34	83.21	897.28	378	2665.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	704.71	1798.66	67.51	244.82	0	2815.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.86	167.18	8.8	50.73	0	562.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	581.65	489.78	24.94	74.77	0	1171.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	97.04	115.86	6.21	12.16	0	231.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.6	3.7	0.35	0.6	0	9.26	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	294.15	60.57	10.54	14.25	0	379.53	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	2.56	0.84	0.07	1.02	0	4.5	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.02	2.63	1.52	2.67	0	9.85	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.35	0.02	0.05	0	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.88	0.5	0.03	0.14	0	1.56	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.07	14.74	0.15	0.64	0	16.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.92	24.1	0.2	8.55	0	38.79	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.7	0.92	0.23	2.49	1.05	6.66	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2032.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8553.2	0
Białko [g]	10%	NAN	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	62.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	18.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	279.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.02	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	16.5	0
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	NAN	3362.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	2361.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	687.99	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	822.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	185.38	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.63	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	227.93	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.28	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	10.9	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	60.55	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	8.4	0