

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 16-22.09.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-16
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-16

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 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# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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# 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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g 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%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. Rw pasta drobiowa 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica 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>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#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>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-17

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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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# 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 pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. 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%</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 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 pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-18

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 filet złocisty/poledwica ani 50.00g [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# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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# 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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<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 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#w poledwica sopočka aro 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<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# ser twarogowy chudy 20.00g
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-19

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% P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Brzoskwinia 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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# 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).] # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-09-20

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 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 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"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 130.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<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%), 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 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 łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-09-21

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 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% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, 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"> 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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w połędwica sopočka aro 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-22

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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g 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% 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] 	<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 pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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] Rw sos warzywny 50.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<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 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-16

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	763.9	524.1	46.5	570.9	101.4	2007	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3222.5	2213	196.6	2403.6	428.1	8463.9	0
Białko [g]	10%	NAN	30.6	41.1	0.5	23.2	3.9	99.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.5	9.5	0.2	17.6	2.2	47.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.7	0	2.5	0.5	10.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	3.3	0	5.2	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.2	1.9	0	5.1	1	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	97.5	0	15.6	0	124.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123	71	11.25	80.76	16.54	302.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.59	16.97	10.35	3.79	0.99	57.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.41	5.3	1.53	2.01	0.32	13.59	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.04
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.21
Sód [mg]	10%	NAN	819.79	268.48	3.6	1085.55	252	2429.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	680.86	1062.6	0	362.34	76.14	2181.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	337.19	91.17	0	31.05	2.42	461.85	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	483.22	420.75	0	104.97	5.67	1014.61	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.39	78	0	30.54	2.16	201.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.71	2.48	0	0.82	0.13	6.16	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.73	8.55	0	12.6	5.17	41.07	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.28	0	1.01	0.33	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.86	1.6	0	3.16	0.74	9.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.2	0	0.07	0.01	0.59	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.58	0.33	0	0.08	0.01	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	17.73	0	3.73	0.25	23.22	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.84	5.13	0	7.56	3.1	24.64	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.74	0.01	3.01	0.7	6.07	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-09-17

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	647.3	657.4	66.9	561.2	95.3	2028.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2736.5	2761	282.5	2366.1	400	8546.2	0
Białko [g]	10%	NAN	34	33.3	0.5	21.5	5.9	95.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11	23.2	0.5	15	4	53.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	7.8	0	2.2	2.4	16.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	8	0	5.9	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	104.1	83	16.33	85.44	8.77	297.65	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.14	16.74	13.09	3.73	8.77	58.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.19	8.34	2.7	0.87	0	14.11	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.71
Sód [mg]	10%	NAN	1130.41	369.84	2.7	792.58	97.2	2392.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	1120.91	180.9	218.45	0	2094.14	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.71	222.19	5.4	37.39	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	398.39	477.94	12.15	91.32	0	979.81	0
Magnez [mg]	10%	NAN	56.86	84.6	4.05	18.78	0	164.3	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.36	3.12	0.4	0.86	0	5.76	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.25	0.51	3.79	0	9.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.26	0.04	0.04	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.52	0.03	0.1	0	1.28	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.03	10.82	0.21	3.79	0	15.87	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.14	1.02	0	2.2	0.27	5.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-09-18

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	788.6	615.8	41.5	452.7	108.4	2007.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3336.3	2594	175.4	1913.7	457.9	8477.4	0
Białko [g]	10%	NAN	28.5	36.1	0.3	19.8	6.1	91	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.3	16.7	0.3	8.1	2	38.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	6.6	0	1.9	0.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	4.2	0	1.4	0.5	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.1	0	3.1	1	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	105.4	0	0	0.3	116.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	144.47	82.47	10.08	75.37	16.42	328.82	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.85	20.35	9.72	2.31	1.47	60.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	4.9	1.71	0.54	0.32	10.19	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.75
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	67.93
Sód [mg]	10%	NAN	1309.42	179.49	0	1071.45	140.57	2700.95	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	732.53	0	135.13	93.42	1502.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	212.37	0	11.98	19.71	512.29	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	426.79	0	17.29	48.87	791.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	59.49	0	13.33	3.78	121.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.1	0	0.36	0.17	5.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	69.73	0	4.05	5.17	91.03	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.82	0	1.01	0.34	3.27	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.7	0	1.51	0.74	6.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.21	0	0.03	0.02	0.43	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.73	0	0.01	0.09	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	3.48	0	0.2	0.28	5.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.9	0	2.42	3.1	24.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.63	0.49	0	2.97	0.39	6.75	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-09-19

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	724.3	597	97.9	505.5	95.3	2020	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3055.2	2511.9	412.9	2133	400	8513.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	40.5	4.9	22.1	5.9	105.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.7	16.9	2.1	11.8	4	51.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	3.5	1.3	2.9	2.4	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	6.3	0.4	3.5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	6.1	56.2	0	207	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.65	74.67	15.12	78.43	8.77	290.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.44	12.72	12.64	4.1	8.77	52.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.35	0.85	1.53	0	15.07	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.43
Sód [mg]	10%	NAN	1316.62	304.67	61.09	701.56	97.2	2481.16	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1215.99	263.08	391.53	0	2508.74	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	105.12	151.34	45.43	162	747.96	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	189.49	129.84	137.5	0	862.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	58.11	18.32	21.68	0	184.41	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.45	0.39	1.23	0	6.64	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	15.28	2.03	13.41	0	42.81	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0.01	1.79	0	3.3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.4	0.38	2.34	0	8.01	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.19	0.04	0.08	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.2	0.21	0.17	0	1.02	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	3.7	0.52	3.63	0	9.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	9.17	1.22	8.04	0	25.68	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.65	0.84	0.16	1.94	0.27	6.2	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-09-20

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	684	573.9	61.5	563.4	114.1	1997.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2888	2414.9	260.5	2377.7	480.7	8421.9	0
Białko [g]	10%	NAN	27.5	25.4	0.9	19.6	4.7	78.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	15.9	0.3	12.9	3.4	47.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.8	0	1.9	0.8	10.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	6.9	0	4.8	0.5	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	2.7	0	4.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	0	0	297	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.84	86.86	14.31	92.64	16.12	321.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.68	12.18	14.13	3.1	0.98	56.09	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.24	9.21	1.26	1.25	0.32	14.3	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.44
Sód [mg]	10%	NAN	818.66	205.04	0	656.98	241.2	1921.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	561.8	1783.47	0	237.16	76.14	2658.58	0
Wapń [mg]	10%	NAN	334.87	239.45	0	15.79	2.42	592.54	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	354.15	453.65	0	30.22	5.67	843.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	55.4	113.51	0	18.72	2.16	189.8	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.37	5.15	0	0.58	0.13	7.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	6.31	67.03	0	7.27	5.17	85.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	1.43	0	1.01	0.33	3.89	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.17	0	2.74	0.74	8.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.37	0	0.05	0.01	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.79	0	0.02	0.01	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1	4.72	0	0.48	0.25	6.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.78	31.48	0	4.36	3.1	42.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.27	0.56	0	1.82	0.67	4.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-09-21

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	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	NAN	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	0
Wapń [mg]	10%	NAN	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	0
Magnez [mg]	10%	NAN	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-09-22

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	726.7	611.3	98.5	477.6	95.3	2009.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	400	8476.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28	40.4	2.3	19	5.9	95.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	13.3	1.1	10.1	4	44.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	2.9	0.3	2.4	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	120.64	88.08	20.06	77.77	8.77	315.34	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.62	14.37	12.15	2.55	8.77	61.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	0
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.15
Sód [mg]	10%	NAN	839.44	361.09	43.27	1095.75	97.2	2436.76	0
Potas [mg]	10%	NAN	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307.34	132.48	7.43	8.74	162	618.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	0
Magnez [mg]	10%	NAN	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	49.51	24.04	10.35	0	89.68	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.33	1	0.12	3.04	0.27	6.09	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2007.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8467	0
Białko [g]	10%	NAN	96.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	46.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	59.33	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.62	0
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	NAN	2458.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	2327.64	0
Wapń [mg]	10%	NAN	614.38	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	910.42	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.88	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	76.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	13.68	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	31.8	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.14	0