

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 23-29.09.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-23
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-23

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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#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] P# ser twarogowy chudy 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 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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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 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] 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% 	<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 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-09-24

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/poładwica 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 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% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<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 K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% P#w filet złocisty/poładwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-09-25

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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# zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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 fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri 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 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<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 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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"> 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 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# 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 rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 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 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# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g 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%), 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# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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/poledwica 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] 	<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%, Ziemiaki 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% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 100.00g 	<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 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 filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-09-29

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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> <p>6. 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]</p> <p>7. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 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%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

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	760.3	558.2	100.7	527.3	137.5	2084.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3214.5	2350.6	424.8	2225.3	578.1	8793.5	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	38.8	6	23.6	6.8	107.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	12.7	2.7	12.6	4.9	45.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.8	1.7	2.4	1.2	12.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5	0.5	4.1	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.1	0	4.4	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	78.4	8.1	0.6	0	98.1	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	131.81	78.19	13.03	80.08	16.46	319.59	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.98	16.41	12.24	4.61	1.04	49.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	12.16	0	0.59	0.32	15.79	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.99
Sód [mg]	10%	NAN	1163.17	181.78	79.66	1063.68	349.2	2837.51	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	2576.74	230.78	183.79	76.14	3635.03	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	236.65	196.39	61.77	2.42	791.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	618.49	158.72	92.04	5.67	1238.58	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	156	19.63	17.03	2.16	241.78	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.64	0.16	0.46	0.13	6.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	118.3	1.36	4.62	5.17	231.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.42	0.01	1.02	0.33	2.9	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.26	0.06	2.48	0.74	10.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.75	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.66	0.26	0.16	0.01	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	17.4	0.15	0.33	0.25	19.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	70.98	0.81	2.77	3.1	84.92	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.23	0.5	0.22	2.95	0.97	7.09	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	727.4	571.5	46.5	538.4	95.3	1979.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3074.4	2403	196.6	2270.6	400	8344.8	0
Białko [g]	10%	NAN	35.4	29.7	0.5	25	5.9	96.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.7	17.9	0.2	13.9	4	48.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	9.6	0	3.7	2.4	20.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	4.3	0	4.2	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	1.1	0	3.5	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	110.4	0	233.4	0	356.3	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.98	76.58	11.25	78.46	8.77	294.05	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.61	14.32	10.35	2.76	8.77	52.83	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	7.6	1.53	0.54	0	11.98	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.71
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.16
Sód [mg]	10%	NAN	1179.2	306.4	3.6	1135.38	97.2	2721.79	0
Potas [mg]	10%	NAN	597.52	878.12	0	223.72	0	1699.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	338.73	92.54	0	43.45	162	636.73	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	396.82	275.78	0	152.24	0	824.85	0
Magnez [mg]	10%	NAN	50.16	62.42	0	21.63	0	134.22	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.46	2.78	0	1.85	0	6.1	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.26	8.62	0	4.05	0	114.93	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.49	0	2.13	0	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	1.15	0	1.84	0	5.4	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.17	0	0.06	0	0.42	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.27	0	0.35	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.34	9.69	0	0.24	0	11.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.35	5.17	0	2.42	0	14.96	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.27	0.85	0.01	3.15	0.27	6.8	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	752.2	578.4	41.5	491.6	117.1	1981.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3175.4	2438.4	175.4	2075.1	495.2	8359.7	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	44.9	0.3	20.6	7.9	102.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.3	14.6	0.3	11.1	2.1	44.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.3	3.7	0	2.7	0.5	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	3.3	0	3.1	1	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	123.69	68.35	10.08	77.51	16.73	296.37	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.95	15.04	9.72	2.43	1.75	50.9	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	3.46	1.71	0.54	0.32	8.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.86
Sód [mg]	10%	NAN	1152.46	304.62	0	1165.05	144.27	2766.41	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	877.83	0	135.13	102.05	1656.68	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	235.4	0	11.98	28.35	543.95	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	234.34	0	17.29	70.47	620.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	50.2	0	13.33	4.59	112.66	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	2.13	0	0.36	0.18	4.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	18.75	0	4.05	5.17	130.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	1.3	0	1.51	0.74	6.03	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.15	0	0.03	0.02	0.37	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.36	0	0.01	0.13	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	2.51	0	0.2	0.3	4.41	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	11.25	0	2.42	3.1	24.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.2	0.84	0	3.23	0.4	6.91	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	788.7	635	105	425.6	95.3	2049.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3323.7	2671.6	445.2	1789.6	400	8630.2	0
Białko [g]	10%	NAN	37.7	39.4	1	16.7	5.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.1	17.1	0.3	15.3	4	58	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.9	0.1	2	2.4	15.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	7.3	0	6.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.1	0	5.8	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.7	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.16	86.34	25.38	55.37	8.77	290.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.48	15.04	20.73	4.88	8.77	65.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	11.43	1.83	0.57	0	18.18	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.38
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.86
Sód [mg]	10%	NAN	1260.1	262.1	1.08	480.42	97.2	2100.92	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	1117.17	426.6	179.4	0	2361.31	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	110.5	6.48	51.73	162	614.78	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	367.15	21.6	113.07	0	907.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	78.46	35.64	17.54	0	217.94	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	2.81	0.43	0.49	0	6.29	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	58	8.1	5.38	0	173.56	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	3.18	0.22	3.4	0	9.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.2	0.03	0.04	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.34	0.1	0.2	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	7.21	0.51	0.29	0	9.42	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	34.8	4.85	3.22	0	50.13	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.5	0.72	0	1.33	0.27	5.25	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	654.7	595.5	66.9	551.4	117.1	1986	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2766.8	2510.3	282.5	2327.6	495.2	8382.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26.8	34.1	0.5	19.1	7.9	88.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	10.8	0.5	12.4	2.1	37.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	2.6	0	1.8	0.5	9.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	4.6	0	4.6	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.6	0.1	4.7	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	56.8	0	0	0.5	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.39	97.73	16.33	91.29	16.73	333.49	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	24.98	26.88	13.09	3.03	1.75	69.74	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	14.71	2.7	1.2	0.32	21.24	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.98
Sód [mg]	10%	NAN	810.01	456.29	2.7	655.79	144.27	2069.07	0
Potas [mg]	10%	NAN	573.87	2249.88	180.9	229.35	102.05	3336.07	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.19	323.69	5.4	16.47	28.35	689.11	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	349.25	449.88	12.15	29.23	70.47	910.99	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.68	133.7	4.05	18.66	4.59	208.69	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.38	3.6	0.4	0.6	0.18	6.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.22	72.59	10.35	7.02	5.17	197.37	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.27	0	1.01	0.34	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	2.67	0.51	2.64	0.74	8.98	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.42	0.04	0.05	0.02	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.54	0.6	0.03	0.02	0.13	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.3	5.29	0.21	0.46	0.3	7.58	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	25.19	6.2	4.21	3.1	46.06	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.26	0	1.82	0.4	5.17	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	689	657.8	44.6	483.1	95.3	1969.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2912.3	2762.7	188.6	2040	400	8303.8	0
Białko [g]	10%	NAN	29.6	45.1	0.9	20.1	5.9	101.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.9	23.6	0.1	10.2	4	50.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	6.8	0	2.4	2.4	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	10	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	198.4	0	0	0	209.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	117.15	69.46	10.71	77.79	8.77	283.89	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.85	26.22	6.93	2.44	8.77	59.22	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	6.89	1.71	0.54	0	11.86	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.34
Sód [mg]	10%	NAN	1041.13	341.77	2.7	1172.4	97.2	2655.22	0
Potas [mg]	10%	NAN	567.57	1728.58	180	135.17	0	2611.33	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	360.04	8.1	12.95	162	837.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.65	662.84	21.6	17.29	0	1065.39	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.96	118.68	7.2	13.69	0	186.54	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.49	4.63	0.54	0.4	0	7.07	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	54.36	2.02	4.05	0	162.51	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.57	0	1.01	0	2.69	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.36	0.67	1.51	0	8.02	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.35	0.01	0.03	0	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.84	0.04	0.01	0	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	16.08	0.82	0.2	0	18.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	32.62	1.21	2.42	0	43.51	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.94	0	3.25	0.27	6.63	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	720	644.6	95.7	479	133.6	2073.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	559.5	8737.6	0
Białko [g]	10%	NAN	29.3	38.9	3.2	17.8	14.8	104.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	14.5	2	11	6.7	52.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	4.2	0.9	2	4	16.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.85	93.98	16.4	77.47	3.37	303.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.43	18.33	7.61	3.95	3.37	47.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.64
Sód [mg]	10%	NAN	863.67	306.06	32.2	665.64	378	2245.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.12	118.22	57.42	51.1	0	538.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	0
Magnez [mg]	10%	NAN	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.39	0.85	0.08	1.84	1.05	5.61	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2017.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8507.4	0
Białko [g]	10%	NAN	100.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	302.93	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	56.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.65	0
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2485.21	0
Potas [mg]	10%	NAN	2475.37	0
Wapń [mg]	10%	NAN	664.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	936.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	184.62	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.3	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	166.61	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	3.03	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.1	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	41.59	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.21	0