

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. Rw filec 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] 6. P# sos po meksykańsku 150.00g składniki: Woda 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 2. Śliwki 40.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# twaróg 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% 6. P#w filet złocisty/polędwica 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 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, E451, 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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o soczewica z warzywami w sosie pomidorowym 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Marchew 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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# 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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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#w poledwica sopocka 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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 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% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-09-26

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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#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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [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 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 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% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Arbuz 100.00g P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 60.00g 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 płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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] P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<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% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g 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"> P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 100.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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) 100.00g 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 graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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	podwieczerek	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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 50.00g 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% 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] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [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%, Cynamon mielony 0%</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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	678	554.2	108.2	484.2	133.1	1957.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2858	2336.1	455.3	2036.6	558.3	8244.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.2	44.6	4.8	23.2	6.9	111.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	8.6	3.1	13.4	5.1	43.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.6	1.5	2.4	1.2	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	1.6	0.2	4.6	0.6	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	1.4	0.2	5.9	1.3	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	74.6	0	0.6	0	86.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.33	83.05	15.68	72.46	15.87	300.41	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15	14.5	8.48	4.11	1.75	43.86	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	17.18	1.19	9.54	2.37	43.69	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.66
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.48
Sód [mg]	10%	NAN	1031.19	324.31	59.16	1048.11	348.12	2810.9	0
Potas [mg]	10%	NAN	905.07	1600.82	108.99	455.59	210.33	3280.81	0
Wapń [mg]	10%	NAN	335.8	136.2	107.28	100.92	10.8	691.01	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.84	448.37	46.17	340.26	60.48	1528.13	0
Magnez [mg]	10%	NAN	163.78	107.16	14.49	96.5	21.06	402.99	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.51	3.48	0.53	3.62	0.86	13.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	112.89	1.56	8.44	10.35	238.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.41	0	1.02	0.33	2.81	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	2.98	0.36	3.57	1.18	11.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.29	0.05	0.32	0.08	1.33	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.44	0.02	0.28	0.03	1.43	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.68	15.1	0.24	5.38	1.52	29.95	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	67.73	0.93	5.06	6.2	89.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.86	0.9	0.16	2.91	0.96	7.02	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	694	615.1	136	490	95.3	2030.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2924.4	2593.8	571.9	2059.3	400	8549.6	0
Białko [g]	10%	NAN	32.1	27.2	6.9	23.2	5.9	95.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	13.8	4.5	14.5	4	52.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.2	2.3	3.7	2.4	16.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	5.4	0.3	4.7	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.8	0.3	5.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	27.2	0	233.4	0	271.8	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.34	98.7	17.2	71.53	8.77	309.56	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.33	13.02	7.97	3.62	8.77	49.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.7	6.7	0.93	10.17	0	30.51	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.79
Sód [mg]	10%	NAN	1006.35	251.32	87.66	964.61	97.2	2407.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	938.08	851.99	51.16	554.02	0	2395.27	0
Wapń [mg]	10%	NAN	347.73	99.46	152.28	90.33	162	851.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	708.49	166.22	58.45	404.06	0	1337.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	172.38	54.25	17.41	102.45	0	346.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.31	2	0.52	5.19	0	13.04	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	148.76	34.81	0	58.87	0	242.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.42	0	2.13	0	3.6	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.08	2.67	0.18	3.89	0	10.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.18	0.05	0.35	0	1.14	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.68	0.18	0.01	0.51	0	1.4	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.63	3.72	0.11	5.89	0	16.37	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	35.25	20.88	0	35.32	0	91.47	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.79	0.69	0.24	2.67	0.27	6.01	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	718.7	712.4	105.1	364.9	104.5	2005.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3030.2	2982.4	442	1529.3	438.9	8423	0
Białko [g]	10%	NAN	40.7	38.2	4.3	15.4	4.5	103.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	33.2	3	14.5	3.6	68.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	8.9	1.6	4	0.8	20.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	13.8	0	5.7	0.5	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	7.2	0	4.6	1.3	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	0	40.1	0	196.2	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.39	69.17	15.93	46.59	14.42	259.52	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.67	9.37	15.57	1.71	0.92	42.26	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	8.08	1.71	6.79	2.05	31.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	NAN	1527.81	210.23	64.8	459.07	237.95	2499.88	0
Potas [mg]	10%	NAN	848.64	824.12	0	444.41	134.19	2251.36	0
Wapń [mg]	10%	NAN	365.77	106.11	108	47.43	8.36	635.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.34	242.93	0	270.3	54.81	1268.4	0
Magnez [mg]	10%	NAN	181.96	93.3	0	74.15	18.89	368.31	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.52	2.76	0	3.06	0.72	11.08	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	98.1	20.21	0	21.25	5.17	144.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.47	0	1.5	0.33	3.36	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.85	4.17	0	2.42	0.93	10.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.33	0	0.44	0.07	1.41	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.74	0.19	0	0.26	0.02	1.23	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.4	4.65	0	5.69	1.27	19.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	12.12	0	5.4	3.1	25.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.24	0.58	0.18	1.27	0.66	6.24	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	788.6	543	96.2	415.1	95.3	1938.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3316.3	2284	405.2	1743.6	400	8149.3	0
Białko [g]	10%	NAN	39.2	35.8	4.5	15.4	5.9	100.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	23	13.9	2.7	12.8	4	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.5	1.6	1.8	2.4	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	5.5	0	5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	3.2	0	6.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.9	0	0.4	0	66.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.45	74.95	13.41	63.86	8.77	273.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.09	18.47	12.69	5.55	8.77	61.59	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	12.75	0.27	8.95	0	34.72	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.71
Sód [mg]	10%	NAN	1320.72	394.84	65.7	574	97.2	2452.47	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1125.32	117	519.89	0	2684.21	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	117.46	113.4	63.37	162	774.04	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	333.5	8.1	293.82	0	1269.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	79.38	1.8	85.07	0	334.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	3.01	0.18	3.29	0	11.89	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	87.5	7.5	63.42	0	263.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	3	0.06	4.85	0	11.5	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.21	0.06	0.29	0	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.36	0.01	0.25	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	6.55	0.17	5.56	0	18.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	52.5	4.5	38.05	0	104.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.66	1.09	0.18	1.59	0.27	6.13	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	740.6	501.6	82.9	523.8	107.6	1956.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3117.2	2113.1	348.7	2200	453.4	8232.6	0
Białko [g]	10%	NAN	37.4	29.8	2.4	17.7	7.7	95.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19	11.8	2	16.5	2.2	51.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.1	3	0.2	2.1	0.5	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	4.7	0.4	7	0.6	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.7	1.2	7.3	1.3	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.6	0	0	0.5	66.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	111.43	72.83	14.59	81.54	15.03	295.44	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	10.54	1.26	4.91	1.69	33.44	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	7.98	2.05	11.22	2.05	36.42	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	10%	NAN	2636.07	664.04	4.82	662.17	141.03	4108.15	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	700.78	178.78	625.82	160.1	2575.34	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	68.6	14.23	64.29	34.29	803.69	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	402.99	77.78	278.7	119.61	1517.52	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	147.66	34.55	100.99	21.33	474.09	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	3.2	0.58	4.03	0.78	14.05	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	150.6	27.33	7.27	16.82	5.17	207.2	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.93	0	1.01	0.34	3.32	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	1.38	1.29	4.98	0.93	12.76	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.35	0.13	0.35	0.07	1.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.31	0.03	0.17	0.15	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	4.38	1.31	5.95	1.32	19.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	4.15	4.36	10.09	3.1	58.08	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.32	1.84	0.01	1.83	0.39	10.27	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	690	732.8	66.2	447.1	95.3	2031.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2909.5	3082.8	279.7	1881.5	400	8553.5	0
Białko [g]	10%	NAN	33.9	47.1	1.7	19.6	5.9	108.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.3	22.7	0.9	11.1	4	52.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	4.3	0.1	2.5	2.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	10.2	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	5.1	0	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	156.4	0	0	0	167.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	115.31	88.43	13.5	71.83	8.77	297.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.59	22.77	9	3.56	8.77	59.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.39	6.9	1.35	9.76	0	31.41	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	NAN	1016.97	824.94	0	1156.38	97.2	3095.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	922.35	1483.98	0	461.42	0	2867.76	0
Wapń [mg]	10%	NAN	353.08	336.72	0	47.15	162	898.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	676.04	644.25	0	270.01	0	1590.31	0
Magnez [mg]	10%	NAN	165.4	130.3	0	94.06	0	389.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.55	2.86	0	3.51	0	10.93	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	105.22	56.6	0	57	0	218.83	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.05	0.38	0	1.01	0	2.45	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.27	3.92	0	3.46	0	10.66	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.33	0	0.31	0	1.22	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.71	0.77	0	0.15	0	1.64	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.72	15.75	0	5.84	0	29.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.82	2.29	0	3.21	0.27	7.73	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	714.3	571.2	141.5	477.4	133.6	2038.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3004.5	2408.9	597.4	2006.6	559.5	8577.2	0
Białko [g]	10%	NAN	29.4	38	4.5	20.9	14.8	107.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	12.2	2.9	14.2	6.7	55.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.4	3.2	1.3	2.3	4	16.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.7	4.1	0.3	5.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.5	2.3	0.3	6.4	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	107.9	0	0.8	0	224.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.66	80.68	24.54	71.03	3.37	292.31	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.27	14.63	11.52	5.12	3.37	49.93	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.32	6.89	0.93	9.48	0	31.62	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.01
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.37
Sód [mg]	10%	NAN	817.12	276.47	49.22	663.27	378	2184.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	1091.7	979.48	51.18	523.35	0	2645.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	374.4	92.44	88.21	112.15	0	667.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	719.65	348.21	58.47	367.52	0	1493.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	180.34	70.87	17.42	96.5	0	365.14	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.58	2.66	0.52	3.58	0	13.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	130.64	41.66	0	12.24	0	184.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.54	0.82	0	1.02	0	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4	2.13	0.18	4.13	0	10.45	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0.2	0.05	0.33	0	1.18	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.72	0.34	0.01	0.32	0	1.41	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.25	12.49	0.11	5.67	0	24.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	24.38	12.75	0	7.34	0	44.49	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.26	0.76	0.13	1.84	1.05	5.46	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1994.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8390	0
Białko [g]	10%	NAN	103.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	54.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	15.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.2	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	289.79	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	48.64	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	34.3	0
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2794.02	0
Potas [mg]	10%	NAN	2671.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	760.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1429.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	383.03	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	214.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.14	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.27	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	69.43	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.98	0