

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 30.09-6.10.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-30
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-09-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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% 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# 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 Rw pasta drobiowa 90.00g 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% 	<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 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-01

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, 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. 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> <p>7. 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> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>(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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 60.00g</p> <p>6. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-02

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% 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Jaja gotowane w koszulce 100.00g 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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Brzoskwinia 80.00g 	<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# pasta z makreli z marchewką 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1% 	<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 filet złocisty/polegawca 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-03

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 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#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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% Udka kurczaka duszone w sosie pietruszkowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 57%, Śmietana 12% tłuszczu 14%, Pietruszka korzeń 14%, Mąka pszenna typ 550 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# pasta serowa z brokułem 80.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/poleđwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbiny sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

<p>trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04				
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%), 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 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 100.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g 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% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw dorsz duszony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 	<ol style="list-style-type: none"> Berliso bananowe 200.00g składniki: Banan 50%, Woda wodociągowa 35%, Ryż Basmati Kupiec 15% 	<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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z dorsza biała 60.00g składniki: Dorsz z rusztu IZZ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, 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 50.00g Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g
Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05				
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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii

<p> tłuszczu 84%, Ryż biały 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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# twarożek z natką pietruszki 50.00g 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. 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>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. 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]</p> <p>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. 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>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%), 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. 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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>jogurtowych]</p>
---	---	--	---	---------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06

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% tluszczu 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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 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] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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% tluszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g 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 szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-09-30

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	500	555.9	266.2	551.5	142.7	2016.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2344.9	1127.9	2320.3	600.1	8508.6	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	31.9	23.4	19.5	7.1	103.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	11.4	2.6	18.1	5	44.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	1.8	1.3	2.2	1.2	8.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	5.2	0.4	5.6	0.5	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	3	0	5.4	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	93.1	5.8	17.6	0	118.4	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	84.72	37.45	78.63	17.57	306.25	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	11.32	19.05	3.69	1.8	51.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	6.71	0.66	2.2	0.64	12.07	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.68
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	158.03	108.15	695.81	351.36	2036	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	1387.99	320.08	390.74	152.28	2529.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	135.7	143.21	33.44	4.85	398.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	480.04	121.69	115.93	11.34	903.93	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	91.56	27	32.69	4.32	176.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	3.18	0.27	0.88	0.27	5.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	67.88	3.91	13.66	10.35	106.31	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.29	0.01	1.01	0.33	2.74	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.31	0.12	3.37	1	10.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.27	0.05	0.08	0.03	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.43	0.22	0.09	0.02	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	14.11	0.29	4.17	0.51	20.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	28.48	2.34	8.2	6.2	51.54	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.43	0.3	1.93	0.97	5.09	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-01

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	645.2	763.8	61.5	618.7	86.9	2176.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	3217.1	260.5	2603.8	369.4	9174.9	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	44.4	0.9	28.1	16.2	118.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	19.8	0.3	20.2	0	54.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.4	0	9.1	0	17.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	8.2	0	3.3	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.8	0	3.4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	116.1	0	152.2	0	279.9	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	106.23	14.31	81.25	5.53	310.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	9.24	14.13	7.65	5.53	51.62	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	8.56	1.26	0.64	0	12.67	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	260.48	0	757.17	54	2322.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1222.47	0	210.19	0	1969.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	139.08	0	29.26	0	467.12	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	468.72	0	99.37	0	862.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	98	0	11.17	0	162.84	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	3.85	0	1.39	0	6.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	27.83	0	10.35	0	44.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.58	0	1.74	0	3.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.33	0	2.2	0	7.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.31	0	0.05	0	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.45	0	0.24	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	15.27	0	0.53	0	16.76	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.57	16.69	0	6.2	0	26.48	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.47	0.72	0	2.1	0.15	5.8	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-02

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	757.9	618.9	35.7	535.3	101.4	2049.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3201.8	2594.7	150.9	2253.4	428.1	8629	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	24.3	0.7	17.7	3.9	78.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	25.1	0.1	16.7	2.2	58.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	5.1	0	3.9	0.5	15.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	11.4	0	3.3	0.5	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	5.1	0	4.1	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.6	0	0.2	0	280.2	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.39	78.19	8.56	79.19	16.54	308.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.55	16.94	5.54	4.91	0.99	53.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	8.81	1.36	1.43	0.32	14.65	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.05
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	251.65	2.16	789.54	252	2338.75	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1519.35	144	217.5	76.14	2498.65	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	137.86	6.48	32.65	2.42	447.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	338.89	17.28	54.18	5.67	714.87	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	93.78	5.76	18.36	2.16	164.59	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	5.8	0.43	0.53	0.13	8.34	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	44.35	1.62	4.93	5.17	68.15	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	1.51	0	1.01	0.33	3.96	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	3.62	0.53	2.27	0.74	9.65	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.25	0.01	0.04	0.01	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.6	0.03	0.08	0.01	1.13	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	4.56	0.65	0.33	0.25	7.2	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	26.61	0.97	2.96	3.1	40.89	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.69	0	2.19	0.7	5.84	0

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-03

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	721.3	686.8	46.5	525	100.6	2080.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	2879.5	196.6	2213.8	424.8	8758.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	39.7	0.5	23.4	3.9	100.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	26.4	0.2	13.3	2.2	58.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	8.4	0	4.2	0.5	18.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	10.1	0	3	0.4	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.2	0	4	1	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	149.2	0	0.1	0	159.7	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	78.94	11.25	78.3	16.3	298.74	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	25.29	10.35	3.99	0.91	54.89	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	13.09	1.53	1.32	0.27	20.44	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.54
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	389.54	3.6	815.7	250.65	2859.82	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1896.83	0	264.98	67.5	2850.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	397.89	0	30.34	4.05	719.58	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	464.38	0	50.76	8.64	935.86	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	112.14	0	12.81	5.94	224.75	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	3.8	0	0.68	0.1	7.09	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	93.23	0	29.02	2.02	130.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.23	0	1.01	0.33	2.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	5.06	0	2.81	0.51	10.8	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.34	0	0.04	0.01	0.71	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.66	0	0.09	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	4.26	0	0.67	0.1	6.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	55.93	0	17.41	1.21	78.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.08	0.01	2.26	0.69	7.14	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-04

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	704.2	463.2	178.9	546.9	134	2027.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.5	1953.5	759	2302.5	566.6	8560.3	0
Białko [g]	10%	NAN	39.4	29.2	2.6	21.5	11.5	104.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.6	8.4	0.4	17.4	2.2	39.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	1.3	0.1	3.2	0.5	9.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	3.5	0	7	0.5	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.4	0	5.9	1	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.1	0	25.2	0.9	54.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.86	72.37	42.21	76.38	17.12	321.95	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	27.31	11.15	17.33	2.69	2.22	60.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.47	2.17	0.77	0.27	15.1	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.11
Sód [mg]	10%	NAN	832.33	148.17	3.28	711.92	150.3	1846.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.08	1544.75	355.54	319.63	110.7	2964.72	0
Wapń [mg]	10%	NAN	382.42	105.32	6.77	28.92	47.25	570.7	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	509.63	300.03	18	115.48	116.64	1059.8	0
Magnez [mg]	10%	NAN	62.26	110.66	30.21	18.23	9.99	231.35	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.54	3.99	0.41	0.72	0.19	6.86	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	78.54	6.75	12.8	2.02	108.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	0.29	0	1.42	0.35	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2	0.18	3.9	0.51	8.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.46	0.03	0.05	0.02	0.77	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.37	0.08	0.09	0.21	1.61	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.15	5.5	0.42	1.39	0.18	8.66	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.09	47.12	4.05	7.68	1.21	65.17	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.41	0	1.97	0.41	4.61	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-05

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	743.6	663.4	105	562.9	95.3	2170.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3139.3	2794.9	445.2	2375	400	9154.5	0
Białko [g]	10%	NAN	35.1	41.6	1	29.7	5.9	113.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.6	16.2	0.3	13.9	4	50.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.6	2.6	0.1	5.6	2.4	15.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	7.2	0	1.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	4.2	0	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	88.7	0	0	0	99.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.89	91.99	25.38	79.98	8.77	323.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.78	15.13	20.73	5.62	8.77	66.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	8.81	1.83	0.54	0	13.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.31
Sód [mg]	10%	NAN	1247.36	243.61	1.08	1255.2	97.2	2844.46	0
Potas [mg]	10%	NAN	577.26	1073.64	426.6	135.17	0	2212.67	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.49	90.87	6.48	12.95	162	584.81	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.09	475.93	21.6	17.29	0	877.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.94	81.49	35.64	13.69	0	178.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.57	2.77	0.43	0.4	0	5.18	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.29	9.73	8.1	4.05	0	36.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.28	3.26	0.22	1.51	0	8.29	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.23	0.03	0.03	0	0.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.33	0.1	0.01	0	0.97	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.46	16.86	0.51	0.2	0	19.03	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.57	5.84	4.85	2.42	0	21.71	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.46	0.67	0	3.48	0.27	7.11	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-06

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	735.7	594	82.1	500.3	86.9	1999.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2505.1	347.6	2113.7	369.4	8437.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	48.9	1.9	25.2	16.2	124.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	12.6	0.9	9.9	0	42.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	3.7	0.2	2.3	0	12.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	3.4	0.3	1.5	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.5	0.1	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	150.9	29.3	0.9	0	425	141
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	74.63	16.72	77.83	5.53	286.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	10.93	8.62	3.78	5.53	43.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.37	0.59	0.64	0	12.95	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	30.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	14.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.99
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	234.48	36.06	876.6	54	2092.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1237.97	47.28	195.61	0	2207.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	121.97	6.19	51.94	0	495.63	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	228.98	23.92	119.35	0	913.35	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	60.16	2.4	9.82	0	166.98	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.67	0.33	0.5	0	7.56	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.5	19.15	10.35	0	131.09	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.68	0.13	1.03	0	4.07	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.33	0.14	1.98	0	7.68	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.17	0.01	0.04	0	0.56	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.3	0.05	0.23	0	1.36	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.4	0.1	0.59	0	6.55	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.7	0.93	6.2	0	68.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.65	0.1	2.43	0.15	5.23	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2074.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8746.2	0
Białko [g]	10%	NAN	106.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	49.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	202.4	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	307.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.55	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	NAN	2334.25	0
Potas [mg]	10%	NAN	2461.86	0
Wapń [mg]	10%	NAN	526.25	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	895.51	0
Magnez [mg]	10%	NAN	186.58	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	89.22	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.23	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.94	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.58	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.2	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	12.06	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.83	0