

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Ryż biały ugotowany 230.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% 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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<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 60.00g 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, bfontnik 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, 2024-10-01

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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<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 100.00g 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. 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> <p>6. Jaja gotowane iżż 25.00g</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 brzoskwinowy 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 50.00g 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#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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/polegwa 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/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Udko 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: 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# pasta serowa z brokułem 60.00g 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/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 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>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 50.00g 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"> Berlisko 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 30.00g 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 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>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 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>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 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>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% 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 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% 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 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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	603.3	224.1	503.7	142.7	1974	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2115.1	2545.8	948	2122.2	600.1	8331.4	0
Białko [g]	10%	NAN	21.8	35.4	9	17	7.1	90.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	7.2	12.7	3.3	14.3	5	42.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.8	2.2	1.6	1.9	1.2	8.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.3	5.6	0.5	4.2	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	3.3	0	4.6	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.3	7.3	11.7	0	98.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	87.86	89.4	39.9	77.45	17.57	312.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.17	14.06	16.9	3.16	1.8	51.11	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	1.85	5.18	0.83	1.64	0.64	10.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.35
Sód [mg]	10%	NAN	722.62	197.14	67.69	677.02	351.36	2015.85	0
Potas [mg]	10%	NAN	278.4	1167.11	400.1	305.54	152.28	2303.44	0
Wapń [mg]	10%	NAN	81.01	115.32	179.02	26.28	4.85	406.5	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	174.92	474.98	152.11	83.05	11.34	896.41	0
Magnez [mg]	10%	NAN	21.22	80.91	33.75	26.24	4.32	166.44	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.05	2.85	0.34	0.71	0.27	5.23	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	10.49	39.85	4.89	10.46	10.35	76.05	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0.01	1.01	0.33	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.3	3.13	0.15	2.75	1	9.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.09	0.24	0.06	0.06	0.03	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.29	0.39	0.28	0.06	0.02	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.01	14.87	0.36	2.85	0.51	19.62	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.29	23.91	2.93	6.27	6.2	45.63	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2	0.54	0.18	1.88	0.97	5.03	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	702.5	61.5	512.1	95.3	2016.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2723.9	2957.9	260.5	2159.7	400	8502.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.7	36.2	0.9	21.4	5.9	93.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.6	18.9	0.3	13.3	4	50.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	3.2	0	3.3	2.4	13.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	7.9	0	2.2	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.6	0	3.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.4	0	63.4	0	159.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	102.93	101.02	14.31	76.82	8.77	303.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.06	9.13	14.13	2.47	8.77	49.57	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.2	8.4	1.26	0.64	0	12.5	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.74
Sód [mg]	10%	NAN	1250.93	203.47	0	1027.57	97.2	2579.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	537.04	1082.86	0	176.49	0	1796.4	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298.77	134.42	0	17.29	162	612.49	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	294.76	376.96	0	48.02	0	719.75	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.67	85.25	0	8.02	0	146.95	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.31	3.54	0	0.82	0	5.68	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.96	27.83	0	10.35	0	44.14	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.52	0	1.31	0	2.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.93	3.2	0	2.07	0	7.21	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.28	0	0.03	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.38	0	0.11	0	0.91	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	0.95	11.39	0	0.52	0	12.87	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	0.56	0	2.85	0.27	6.44	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	581.3	35.7	535.3	101.4	2011.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3201.8	2438.9	150.9	2253.4	428.1	8473.2	0
Białko [g]	10%	NAN	31.6	21.3	0.7	17.7	3.9	75.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.5	20.8	0.1	16.7	2.2	54.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	3.3	0	3.9	0.5	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	10.2	0	3.3	0.5	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	5	0	4.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	143.9	0	0.2	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	126.39	82.42	8.56	79.19	16.54	313.12	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.55	20.3	5.54	4.91	0.99	57.3	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	10.85	1.36	1.43	0.32	16.69	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	66.11
Sód [mg]	10%	NAN	1043.38	236.24	2.16	789.54	252	2323.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1709.27	144	217.5	76.14	2688.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	165.14	6.48	32.65	2.42	474.92	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	319.48	17.28	54.18	5.67	695.47	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	100.55	5.76	18.36	2.16	171.37	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	5.21	0.43	0.53	0.13	7.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	60.63	1.62	4.93	5.17	84.43	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.9	0	1.01	0.33	3.35	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	4.03	0.53	2.27	0.74	10.06	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.27	0.01	0.04	0.01	0.52	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.49	0.03	0.08	0.01	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	5.07	0.65	0.33	0.25	7.71	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	36.37	0.97	2.96	3.1	50.66	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	0.65	0	2.19	0.7	5.8	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	760.4	46.5	496.1	100.6	2125.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3043.4	3189	196.6	2093.5	424.8	8947.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	41.9	0.5	20.6	3.9	99.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16	29	0.2	11.7	2.2	59.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	9.9	0	3.5	0.5	19	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	10.8	0	2.6	0.4	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.3	0	3.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	171.4	0	0.1	0	181.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.94	89.42	11.25	77.62	16.3	308.55	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	25.78	10.35	3.55	0.91	54.95	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.22	13.4	1.53	1.15	0.27	20.58	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.41
Sód [mg]	10%	NAN	1400.32	400.46	3.6	772.31	250.65	2827.35	0
Potas [mg]	10%	NAN	620.85	1930.93	0	236.84	67.5	2856.12	0
Wapń [mg]	10%	NAN	287.29	413.94	0	24.94	4.05	730.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	412.07	491.6	0	40.91	8.64	953.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	93.85	115.26	0	11.05	5.94	226.11	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.5	4.07	0	0.61	0.1	7.3	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	5.77	93.3	0	24.35	2.02	125.45	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.32	0	1.01	0.33	2.77	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.41	5.17	0	2.6	0.51	10.7	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.36	0	0.04	0.01	0.72	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.42	0.71	0	0.07	0	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.1	4.39	0	0.63	0.1	6.23	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	3.46	55.98	0	14.61	1.21	75.27	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.88	1.11	0.01	2.14	0.69	7.06	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	660.2	463.2	178.9	546.9	116.4	1965.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2792	1953.5	759	2302.5	491.9	8299.1	0
Białko [g]	10%	NAN	30.5	29.2	2.6	21.5	7.9	91.9	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	8.4	0.4	17.4	2.1	38.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.7	1.3	0.1	3.2	0.4	9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	3.5	0	7	0.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.4	0	5.9	1	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.1	0	25.2	0.5	53	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.29	72.37	42.21	76.38	16.49	319.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	25.92	11.15	17.33	2.69	1.66	58.77	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.41	9.47	2.17	0.77	0.27	15.1	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.87
Sód [mg]	10%	NAN	813.88	148.17	3.28	711.92	142.92	1820.18	0
Potas [mg]	10%	NAN	590.88	1544.75	355.54	319.63	93.42	2904.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	339.22	105.32	6.77	28.92	29.97	510.22	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	401.63	300.03	18	115.48	73.44	908.6	0
Magnez [mg]	10%	NAN	58.21	110.66	30.21	18.23	8.36	225.68	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.45	3.99	0.41	0.72	0.16	6.73	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.49	78.54	6.75	12.8	2.02	108.61	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.11	0.29	0	1.42	0.34	3.17	0
witamina E [mg]	30%	NAN	1.94	2	0.18	3.9	0.51	8.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.18	0.46	0.03	0.05	0.02	0.76	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.37	0.08	0.09	0.13	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.06	5.5	0.42	1.39	0.15	8.54	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	2.26	0.41	0	1.97	0.39	4.55	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	720.1	681	105	473.8	95.3	2075.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3040.9	2869.3	445.2	2001.9	400	8757.5	0
Białko [g]	10%	NAN	30.1	45.4	1	19.8	5.9	102.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.7	16.5	0.3	9.4	4	45	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.3	2.6	0.1	2.9	2.4	12.4	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5.2	7.2	0	1.4	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.1	4.3	0	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	99.2	0	0	0	110	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	118.13	91.99	25.38	77.73	8.77	322.03	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.71	15.13	20.73	3.37	8.77	63.73	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.78	8.81	1.83	0.54	0	13.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.32
Sód [mg]	10%	NAN	1052.96	254.21	1.08	1003.2	97.2	2408.66	0
Potas [mg]	10%	NAN	577.26	1142.91	426.6	135.17	0	2281.95	0
Wapń [mg]	10%	NAN	312.49	91.77	6.48	12.95	162	585.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	363.09	519.12	21.6	17.29	0	921.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	47.94	87.43	35.64	13.69	0	184.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.57	2.84	0.43	0.4	0	5.25	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	3.31	0.22	1.51	0	8.33	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.17	0.25	0.03	0.03	0	0.49	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.36	0.1	0.01	0	0.99	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.46	18.97	0.51	0.2	0	21.15	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	2.92	0.7	0	2.78	0.27	6.02	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	525.5	82.1	500.3	95.3	1939.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3101.3	2216.8	347.6	2113.7	400	8179.6	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	44.1	1.9	25.2	5.9	109.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	10.5	0.9	9.9	4	44.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.08	67.03	16.72	77.83	8.77	282.45	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.5	9.23	8.62	3.78	8.77	44.92	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2015.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8498.6	0
Białko [g]	10%	NAN	94.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	47.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.1	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	308.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	54.34	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	14.54	0
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	NAN	2296.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	2425	0
Wapń [mg]	10%	NAN	566.2	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	856.23	0
Magnez [mg]	10%	NAN	183.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.48	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	86.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.1	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.83	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	11.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	50.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.74	0