

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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 pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jogodeser z płatkami i śliwką 200.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 65%, Śliwki 25%, Płatki owsiane 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [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], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

blonnik **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: 3 - Środa, 2024-10-02

I śniadanie

1. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16%
2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze siodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%
5. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%
6. P# serek wiejski 50.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]
7. 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]

obiad

1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
2. **P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, **#papryka słodka Kamis 0%** [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%
3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]
4. **Jaja gotowane w koszulce 100.00g**
5. **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%
6. **P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g** składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy

podwieczerek

1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 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

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%
4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, bionnik **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**]

	uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2% , Czosnek 1%		suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler , goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 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, hydrolicat białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]. Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Udko kurczaka duszone w sosie pietruszkowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 57%, Śmietana 12% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% # paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w filet złocisty/połędwica 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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]

<p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>tłuszczu 14%, Pietruszka korzeń 14%, Mąka pszenna typ 550 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 3%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. 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>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o dorsz po grecku, pieczony pod serem 175.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>1. Arbuz 100.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza biała 60.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w 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# twarożek z natką pietruszki 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% 	<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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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#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 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. 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, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. P# ser twarogowy chudy 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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)			30.00g	
--	--	--	---------------	--

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	270.6	591.8	159.7	426.5	133.1	1581.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1136.5	2486.9	673.2	1787.9	558.3	6643	0
Białko [g]	10%	NAN	15.8	32	7.4	15.1	6.9	77.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	9.1	18.1	3.7	16.2	5.1	52.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.2	2.9	1.6	2.6	1.2	10.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	8.2	1.2	1.8	0.6	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	5	0.6	4.1	1.3	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	67.8	9.3	0	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	33.54	80.63	24.99	59.39	15.87	214.43	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	4.99	10.81	9.03	3.11	1.75	29.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.5	11.27	1.96	8.92	2.37	29.03	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.54
Sód [mg]	10%	NAN	502.26	468.28	75.51	706.83	348.12	2101.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	351.48	1336.95	395.82	413.65	210.33	2708.24	0
Wapń [mg]	10%	NAN	77.68	119.58	215.82	48.35	10.8	472.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	195.71	522.37	229.68	203.67	60.48	1211.92	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.7	166.38	46.71	74.88	21.06	354.74	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.88	3.61	1.04	2.78	0.86	10.19	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	51.83	2.92	11.34	10.35	90.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	0.41	0.03	1.01	0.33	2.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	4.5	0.58	2.38	1.18	11.04	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.51	0.14	0.24	0.08	1.15	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.24	0.37	0.28	0.13	0.03	1.06	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.52	16.39	0.51	3.87	1.52	24.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	28.08	1.75	6.8	6.2	51.05	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.39	1.3	0.2	1.96	0.96	5.25	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	314.7	690.3	66.2	348.1	95.3	1514.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1317.4	2912.1	279.7	1461.2	400	6370.6	0
Białko [g]	10%	NAN	14.2	40.4	1.7	15.6	5.9	78	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.2	13.7	0.9	11.7	4	44.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.1	3.4	0.1	2.7	2.4	13	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	1.7	4.2	0	1.8	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.7	2.6	0	4.2	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	85.9	0	0	0	87.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	34.5	105.82	13.5	48.66	8.77	211.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.42	11.09	9	3.08	8.77	37.38	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.46	9.37	1.35	7.29	0	22.48	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.12
Sód [mg]	10%	NAN	759.75	348.31	0	786.78	97.2	1992.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	315.73	1135.72	0	368.68	0	1820.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	55.77	119.64	0	40.33	162	377.75	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	140.68	394.8	0	187.21	0	722.69	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.03	87.17	0	66.25	0	198.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.68	3.66	0	2.71	0	8.06	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	57.18	48.49	0	58.87	0	164.55	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.01	0.88	0	1.01	0	2.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	2.22	0	3.25	0	8.35	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.14	0.27	0	0.22	0	0.64	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.14	0.47	0	0.14	0	0.76	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.71	12.44	0	4.16	0	19.32	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	34.31	29.09	0	35.32	0	98.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.11	0.96	0	2.18	0.27	4.98	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	487.8	579.2	95.3	399.3	104.5	1666.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2054.7	2422.1	400	1671.5	438.9	6987.4	0
Białko [g]	10%	NAN	20.2	22.8	5.9	12.2	4.5	65.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.8	29.2	4	17.4	3.6	66.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.7	6.4	2.4	3.8	0.8	18.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	13	0	4.1	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4	4.9	0	5.3	1.3	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	78.61	59.22	8.77	52.13	14.42	213.17	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.08	17.92	8.77	4.02	0.92	54.72	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.32	5.93	0	7.5	2.05	22.81	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.37
Sód [mg]	10%	NAN	802.59	285.47	97.2	580.01	237.95	2003.24	0
Potas [mg]	10%	NAN	603.3	933.98	0	381.03	134.19	2052.51	0
Wapń [mg]	10%	NAN	294.13	135.16	162	50.38	8.36	650.05	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.94	261.38	0	191.7	54.81	914.84	0
Magnez [mg]	10%	NAN	121.3	64.5	0	68.85	18.89	273.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.44	5.4	0	2.67	0.72	11.25	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	46.7	0	8.76	5.17	68.74	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.23	4.15	0	3.22	0.93	10.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.3	0	0.23	0.07	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.59	0	0.12	0.02	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.9	3.03	0	3.66	1.27	11.88	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	28.02	0	5.25	3.1	41.24	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.22	0.79	0.27	1.61	0.66	5	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	495.3	755.9	46.5	372.7	90.1	1760.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2082.6	3175	196.6	1562.3	379.5	7396.2	0
Białko [g]	10%	NAN	25.7	40.4	0.5	15.1	3.7	85.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.2	26.4	0.2	14.4	2.3	58.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	5.7	0	3.9	0.5	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	11	0	5.6	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	6.3	0	4.7	1.3	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	102.4	0	36.4	0	149.2	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.16	93.95	11.25	49.51	14.38	236.26	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	20.23	10.35	4.37	0.37	49.4	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.98	9.73	1.53	7.85	1.72	27.83	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	NAN	837.24	479.65	3.6	467.46	246.6	2034.55	0
Potas [mg]	10%	NAN	728.49	1434.55	0	590.2	58.05	2811.29	0
Wapń [mg]	10%	NAN	298	294.36	0	43.55	5.94	641.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	470.12	419.04	0	266.02	49.14	1204.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	112.39	144.74	0	76.58	16.73	350.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.42	3.21	0	3.13	0.59	10.36	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	72.4	0	64.81	0	152.44	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.03	0	1.32	0.33	2.73	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.96	4.59	0	3.74	0.67	11.97	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.34	0	0.45	0.05	1.23	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.44	0	0.23	0.01	1.18	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.94	3.12	0	6.35	1.01	13.44	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	42.27	0	38.88	0	90.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.32	1.33	0.01	1.29	0.68	5.08	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	574	556.2	32.6	401.8	107.6	1672.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2410.9	2344.9	138.6	1682.7	453.4	7030.8	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	35.3	0.5	17.8	7.7	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	20	12.5	0	17.3	2.2	52.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.5	2.3	0	3.1	0.5	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	5.1	0	7.3	0.6	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	2.8	0	6.9	1.3	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.19	78.8	7.56	47.21	15.03	217.81	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.83	12.32	6.84	2.49	1.69	38.18	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.34	6.65	0.27	7.05	2.05	23.38	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.28
Sód [mg]	10%	NAN	2339.79	703.28	0.9	498.8	141.03	3683.8	0
Potas [mg]	10%	NAN	716.34	710.36	117	548.05	160.1	2251.87	0
Wapń [mg]	10%	NAN	602.47	229.45	5.4	58.71	34.29	930.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	474.62	154	8.1	286.84	119.61	1043.18	0
Magnez [mg]	10%	NAN	113.74	44.98	1.8	77.36	21.33	259.21	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.46	2.11	0.18	2.97	0.78	9.51	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.04	7.5	15.95	5.17	163.27	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.55	3.39	0.06	4.58	0.93	12.54	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.23	0.06	0.25	0.07	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.5	0.22	0.01	0.19	0.15	1.1	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.2	2.51	0.17	4.79	1.32	12	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	32.19	4.5	9.57	3.1	85.72	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.49	1.95	0	1.38	0.39	9.2	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	493.6	667.9	81	337.3	133.6	1713.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2077.4	2808.4	340.1	1417.5	559.5	7203.1	0
Białko [g]	10%	NAN	26.3	33.1	4.7	15.1	14.8	94.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	13.5	18.7	2.8	10.1	6.7	52	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	2.5	1.6	2.3	4	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	8.6	0	1.8	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	5.1	0.1	4.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	62.6	0	0	0	73.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	70.45	98.54	9.53	49.72	3.37	231.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.01	15.11	8.37	3.37	3.37	45.25	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.67	13.85	1.08	6.88	0	29.49	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.91
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.66
Sód [mg]	10%	NAN	810.22	458.45	72	879.18	378	2597.86	0
Potas [mg]	10%	NAN	707.02	929.65	253.8	364.67	0	2255.15	0
Wapń [mg]	10%	NAN	316.65	76.19	116.1	37.25	0	546.21	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	442.78	458.53	18.9	188.11	0	1108.33	0
Magnez [mg]	10%	NAN	107.6	130	7.2	66.16	0	310.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.56	2.6	0.45	2.52	0	8.14	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	16.55	5.72	17.25	57	0	96.53	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.57	0	1.01	0	2.63	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.14	3.72	0.85	3.15	0	10.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.38	0.43	0.05	0.21	0	1.08	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.3	0.03	0.12	0	0.98	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.28	14.38	0.85	4.15	0	23.67	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.93	3.43	10.35	34.19	0	57.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.25	1.27	0.2	2.44	1.05	6.49	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	515.5	559.4	44.6	330.2	95.3	1545.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2165.4	2360.7	188.3	1394.4	400	6509	0
Białko [g]	10%	NAN	25.4	45.8	0.3	16.7	5.9	94.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.6	10.7	0.3	6.8	4	39.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.5	2.6	0	1.6	2.4	12.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	2.9	0	1.5	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5	2.3	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	132	0	0.5	0	259.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	67.55	73.06	10.89	50.9	8.77	211.19	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.68	9.99	8.73	4.97	8.77	46.16	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.57	6.58	1.8	0.91	0	16.88	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	NAN	629.35	218.17	1.8	828.36	97.2	1774.89	0
Potas [mg]	10%	NAN	752.08	1174.67	120.6	245.83	0	2293.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	322.73	108.76	3.6	42.76	162	639.86	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	536.7	214.69	8.1	88.57	0	848.07	0
Magnez [mg]	10%	NAN	116.09	58.32	2.7	12.52	0	189.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.3	2.59	0.27	0.58	0	7.74	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	89.42	6.9	13.95	0	124.6	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.71	2.28	0.34	2.05	0	7.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.37	0.16	0.02	0.05	0	0.62	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.63	0.28	0.02	0.16	0	1.11	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.65	4.33	0.14	0.65	0	7.78	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	53.65	4.13	8.36	0	74.76	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.74	0.6	0	2.3	0.27	4.43	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1636.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6877.2	0
Białko [g]	10%	NAN	84.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	52.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	13.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	219.4	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	42.97	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	24.55	0
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	NAN	2312.49	0
Potas [mg]	10%	NAN	2313.2	0
Wapń [mg]	10%	NAN	608.33	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1007.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	276.72	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	9.32	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	122.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.06	0
witamina E [mg]	30%	NAN	10.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.05	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.13	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	71.39	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.78	0