

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 30.09-6.10.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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 	<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# leczy kukiniowe z kurczakiem 330.00g składniki: Cukinia 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 27%, Papryka czerwona 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: 	<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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: 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, 	<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]

<p>do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 60.00g</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>liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		<p>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%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</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</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 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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 260.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki:</p>	<p>1. 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]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</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 kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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> <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>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 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%</p>		<p>Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iż 50.00g</p> <p>6. 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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki:</p>	<p>1. P# jogurt z brzoskwinią 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Brzoskwinia 33%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p>	<p>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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>

<p>[składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. P#o surówka z selerem 150.00g składniki: Seler korzeniowy 50%, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>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 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%</p>	<p>(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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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, 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>
---	--	--	--	--

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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#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 poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso 	<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%, Ziemiaki 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, 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%), 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).] # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] P#w filet złocisty/poledwica 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]

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.**]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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 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% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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% Ziemniaki gotowane bez soli 	<ol style="list-style-type: none"> # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. 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>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>			
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-05

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna</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 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%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>do gotowania 3%</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>8. 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>wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. 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>	
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, 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),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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%</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>6. K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	
---	--	--	--	--

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	502.4	619.4	159.7	557.5	133.1	1972.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2116.7	2602.3	673.2	2341.5	558.3	8292.2	0
Białko [g]	10%	NAN	28.3	32.8	7.4	22.3	6.9	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.9	19.7	3.7	17.7	5.1	57.4	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	2.6	3	1.6	3	1.2	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.1	9.1	1.2	2	0.6	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	5.5	0.6	4.6	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	66.6	9.3	0	0	77.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.69	83.01	24.99	83	15.87	284.57	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	6.1	14.12	9.03	3.46	1.75	34.48	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.26	11.02	1.96	11.8	2.37	37.43	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.47
Sód [mg]	10%	NAN	909.33	483.88	75.51	1221.63	348.12	3038.48	0
Potas [mg]	10%	NAN	570.9	1501.15	395.82	510.4	210.33	3188.61	0
Wapń [mg]	10%	NAN	123.4	97.86	215.82	58.25	10.8	506.14	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	424.31	529.24	229.68	285.57	60.48	1529.29	0
Magnez [mg]	10%	NAN	103.93	182.07	46.71	102.78	21.06	456.56	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.91	3.68	1.04	3.77	0.86	13.28	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.64	80.14	2.92	11.34	10.35	118.41	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.41	0.03	1.01	0.33	2.83	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3	4.96	0.58	2.69	1.18	12.43	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.55	0.14	0.33	0.08	1.48	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.35	0.28	0.16	0.03	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.96	16.79	0.51	5.56	1.52	30.36	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.19	45.07	1.75	6.8	6.2	68.03	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.52	1.34	0.2	3.39	0.96	7.59	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	520.1	768.6	66.2	500.1	95.3	1950.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2185.7	3244.1	279.7	2100.6	400	8210.2	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	43.3	1.7	23.6	5.9	96.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	14.2	0.9	15.9	4	51.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.4	3.5	0.1	3.9	2.4	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2	4.2	0	3.5	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.7	2.6	0	4.9	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	85.9	0	126.9	0	214	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	77.7	121.38	13.5	70.49	8.77	291.85	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	5.69	11.82	9	3.21	8.77	38.51	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	10.22	9.37	1.35	10.17	0	31.12	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.71
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.63
Sód [mg]	10%	NAN	1155.75	362.99	0	1035.63	97.2	2651.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	509.23	1135.74	0	513.58	0	2158.57	0
Wapń [mg]	10%	NAN	75.57	120.28	0	67.33	162	425.19	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	304.48	394.8	0	342.46	0	1041.74	0
Magnez [mg]	10%	NAN	100.83	87.41	0	98.65	0	286.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.66	3.68	0	4.51	0	11.86	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	1.62	0	3.52	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.5	2.22	0	3.74	0	9.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.33	0.27	0	0.33	0	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.19	0.47	0	0.36	0	1.03	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.1	12.44	0	5.88	0	24.43	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	3.21	1	0	2.87	0.27	6.62	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	742.8	550.6	85.8	502	104.5	1986	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3128	2301.1	360.9	2105.7	438.9	8334.8	0
Białko [g]	10%	NAN	37.2	22.4	4.4	15.8	4.5	84.5	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	17.9	28	2.7	18.2	3.6	70.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	6.4	1.6	3.9	0.8	20.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.8	12.1	0	4.2	0.5	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	4.5	0	5.8	1.3	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.61	56.29	11.2	73.73	14.42	270.27	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	16.15	14.16	9.31	4.16	0.92	44.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.08	8.25	0.85	10.38	2.05	34.62	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	10%	NAN	1450.59	336.31	66.15	778.01	237.95	2869.03	0
Potas [mg]	10%	NAN	796.8	880.58	90	477.78	134.19	2379.35	0
Wapń [mg]	10%	NAN	313.93	140.19	112.05	60.28	8.36	634.83	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	570.74	309.02	10.8	273.6	54.81	1218.97	0
Magnez [mg]	10%	NAN	177.1	65.29	3.6	96.75	18.89	361.64	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.42	4.04	0.27	3.66	0.72	13.13	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	8.1	42.99	1.01	8.76	5.17	66.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.84	4.15	0.33	3.52	0.93	11.79	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.54	0.33	0	0.32	0.07	1.29	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.49	0.62	0.02	0.15	0.02	1.32	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.29	3.35	0.41	5.36	1.27	17.7	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	4.85	25.79	0.6	5.25	3.1	39.62	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	4.02	0.93	0.18	2.16	0.66	7.17	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	700.8	761.5	46.5	434.4	90.1	2033.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2950.8	3214.6	196.6	1822.8	379.5	8564.5	0
Białko [g]	10%	NAN	32.9	43.5	0.5	17.3	3.7	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.9	13.2	0.2	14.9	2.3	47.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5	3.6	0	4	0.5	13.3	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	4.4	0	5.7	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.8	0	5	1.3	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	92.3	0	36.4	0	139.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.36	122.15	11.25	62.47	14.38	320.62	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.34	19.84	10.35	4.45	0.37	49.36	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	12.74	10.38	1.53	9.58	1.72	35.96	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.8
Sód [mg]	10%	NAN	1233.24	538.03	3.6	586.26	246.6	2607.74	0
Potas [mg]	10%	NAN	921.99	1516.87	0	648.25	58.05	3145.16	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.8	278.7	0	49.49	5.94	651.94	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	633.92	742.72	0	315.16	49.14	1740.96	0
Magnez [mg]	10%	NAN	168.19	224.22	0	93.32	16.73	502.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.4	4.22	0	3.72	0.59	13.95	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.18	0	1.32	0.33	2.87	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.58	2.28	0	3.92	0.67	10.47	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.53	0	0.51	0.05	1.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.53	0.6	0	0.25	0.01	1.42	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.33	13.11	0	7.37	1.01	27.84	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.42	1.49	0.01	1.62	0.68	6.51	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	779.5	556.2	94.5	504.6	107.6	2042.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3279.2	2344.9	399.3	2116.8	453.4	8593.9	0
Białko [g]	10%	NAN	40.1	35.3	10.7	21.4	7.7	115.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.7	12.5	1.9	18.1	2.2	56.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.8	2.3	0.1	3.2	0.5	14.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.6	5.1	0.3	7.5	0.6	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.8	2.8	1.2	7.3	1.3	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	47.4	0	25.2	0.5	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.39	78.8	8.67	68.81	15.03	283.72	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.1	12.32	7.25	2.62	1.69	39.01	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.1	6.65	0.41	9.93	2.05	32.16	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.09
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.41
Sód [mg]	10%	NAN	2735.79	703.28	32	696.8	141.03	4308.91	0
Potas [mg]	10%	NAN	909.84	710.36	102.46	644.8	160.1	2527.59	0
Wapń [mg]	10%	NAN	622.27	229.45	8.84	68.61	34.29	963.47	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	638.42	154	38.84	368.74	119.61	1319.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	169.54	44.98	16.67	105.26	21.33	357.79	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.44	2.11	0.28	3.96	0.78	12.58	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	74.04	4.35	15.95	5.17	160.13	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.44	0	1.42	0.34	3.25	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.17	3.39	0.98	4.89	0.93	14.38	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.55	0.23	0.08	0.35	0.07	1.3	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.56	0.22	0.02	0.22	0.15	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.59	2.51	0.38	6.48	1.32	17.3	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	32.19	2.61	9.57	3.1	83.84	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.59	1.95	0.08	1.93	0.39	10.77	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	709.1	773.8	81	337.3	95.3	1996.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2986.7	3248.7	340.1	1417.5	400	8393.1	0
Białko [g]	10%	NAN	32.8	38.7	4.7	15.1	5.9	97.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	16.4	26.4	2.8	10.1	4	59.9	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	12.9	0	1.8	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6.1	7.4	0.1	4.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.5	0	0	0	86.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	114.31	102.31	9.53	49.72	8.77	284.67	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	15.87	15.6	8.37	3.37	8.77	52	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.45	14.13	1.08	6.88	0	35.55	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.21
Sód [mg]	10%	NAN	1043.01	478.64	72	879.18	97.2	2570.05	0
Potas [mg]	10%	NAN	914.76	1053.85	253.8	364.67	0	2587.09	0
Wapń [mg]	10%	NAN	354.16	93.19	116.1	37.25	162	762.71	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	632.28	528.33	18.9	188.11	0	1367.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	164.76	140.09	7.2	66.16	0	378.23	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.59	2.93	0.45	2.52	0	10.5	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	17.44	6.95	17.25	57	0	98.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.63	0	1.01	0	2.68	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.09	5.29	0.85	3.15	0	13.39	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.57	0.46	0.05	0.21	0	1.31	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.37	0.03	0.12	0	1.16	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	7.7	17.09	0.85	4.15	0	29.8	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	10.46	4.17	10.35	34.19	0	59.19	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.89	1.32	0.2	2.44	0.27	6.42	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	721	584.2	206.8	437.3	95.3	2044.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3033.6	2459.1	873.4	1849	400	8615.4	0
Białko [g]	10%	NAN	32.6	34.6	17.7	20.1	5.9	111	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	19.3	16.5	4.4	7.4	4	51.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.7	3.5	2.5	1.7	2.4	16	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	5	6.2	0.1	1.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	6	3.7	0.1	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	0.5	0	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	110.75	77.58	24.12	72.95	8.77	294.2	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.95	12.45	17.39	5.73	8.77	58.31	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	0
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	NAN	1025.35	228.98	134.33	1062.36	97.2	2548.23	0
Potas [mg]	10%	NAN	945.58	1041.92	23.02	245.83	0	2256.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	342.53	136.51	165.28	42.76	162	849.09	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	700.5	237.76	26.31	88.57	0	1053.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	171.89	61.47	7.83	12.52	0	253.73	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.28	2.65	0.23	0.58	0	9.75	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.69	0.32	0	0.16	0	1.19	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	6.04	4.36	0.04	0.65	0	11.11	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.84	0.63	0.37	2.95	0.27	6.37	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2003.7	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8429.2	0
Białko [g]	10%	NAN	100.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	56.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	289.99	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	45.2	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	32.59	0
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2942	0
Potas [mg]	10%	NAN	2606.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	684.77	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1324.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	371.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	12.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	122.99	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.18	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	1.26	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.22	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	22.65	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	71.45	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	7.35	0