

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 21-27.10.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/polędwica 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 sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 150.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw sos warzywny 150.00g 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"> P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w 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, 2024-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>8. P#w filet złocisty/połudwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# sos pomidorowy + 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>5. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</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 pszenny kawior 150.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# dżem brzoskwiniowy 25.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#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#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 100.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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] 2. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. 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).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g 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: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemiaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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"> P#d ciasto dyniowe 50.00g składniki: Dynia 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.3	569.3	141.5	527.3	137.5	2136.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.7	597.4	2225.3	578.1	9013.1	106
Białko [g]	10%	110	31.9	38.2	4.5	23.6	6.8	105.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	13.2	2.9	12.6	4.9	46.1	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.2	1.3	2.4	1.2	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.2	0.3	4.1	0.5	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3	0.3	4.4	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.3	0	0.6	0	91.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.81	79.88	24.54	80.08	16.46	332.79	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.98	16.32	11.52	4.61	1.04	48.49	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	11.2	0.93	0.59	0.32	15.77	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.91
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.36
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	190.16	49.22	1063.68	349.2	2815.45	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2447.22	51.18	183.79	76.14	3325.91	71
Wapń [mg]	10%	900	294.13	226.25	88.21	61.77	2.42	672.8	75
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	601.78	58.47	92.04	5.67	1121.62	194
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	148.57	17.42	17.03	2.16	232.14	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.38	0.52	0.46	0.13	7	109
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	98.73	0	4.62	5.17	210.6	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.42	0	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.88	0.18	2.48	0.74	9.77	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.45	0.05	0.04	0.01	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.63	0.01	0.16	0.01	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.23	0.11	0.33	0.25	19.37	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	59.23	0	2.77	3.1	72.36	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.52	0.13	2.95	0.97	7.03	157

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.4	602.5	46.5	518.8	77.7	1973	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3074.4	2537.9	196.6	2190.5	330.4	8330	98
Białko [g]	10%	110	35.4	37.5	0.5	25.7	12.4	111.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	17	0.2	11.3	0	41.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.3	0	2.7	0	10.6	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.7	0	3	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.8	0	3.9	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	108.7	0	30.3	0	151.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.98	76.18	11.25	79.15	7.02	292.59	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.61	11.95	10.35	3.1	7.02	49.05	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	2.91	1.53	1.17	0	7.93	27
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.56
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	13.2
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.24
Sód [mg]	10%	2000	1179.2	300.73	3.6	1070.75	54	2608.29	131
Potas [mg]	10%	4700	597.52	695.67	0	323.45	0	1616.65	35
Wapń [mg]	10%	900	338.73	46.3	0	28.25	0	413.29	46
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	325.17	0	102.65	0	824.65	142
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	56.42	0	26.82	0	133.41	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.36	0	1.16	0	4.99	78
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	5.8	0	10.77	0	118.83	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.45	0	1.62	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.48	0	1.86	0	6.75	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.15	0	0.07	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.27	0	0.1	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	13.29	0	3.01	0	17.65	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	3.48	0	6.46	0	17.3	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.83	0.01	2.97	0.15	6.52	145

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	752.2	629.6	61.5	521.3	117.1	2082	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.4	2653.9	260.5	2199.8	495.2	8784.9	104
Białko [g]	10%	110	28.9	53.8	0.9	23.8	7.9	115.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.4	0.3	12.4	2.1	47.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.2	0	3.1	0.5	13.1	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0	1.4	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.7	0	3.1	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	177.7	0	0	0.5	188.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.69	68.35	14.31	78.74	16.73	301.84	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.95	15.04	14.13	2.58	1.75	55.46	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	3.46	1.26	0.54	0.32	8.3	28
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.61
Sód [mg]	10%	2000	1152.46	343.32	0	1395.45	144.27	3035.51	152
Potas [mg]	10%	4700	541.65	981.78	0	135.13	102.05	1760.63	38
Wapń [mg]	10%	900	268.21	235.4	0	11.98	28.35	543.95	60
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	234.34	0	17.29	70.47	620.96	107
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	50.2	0	13.33	4.59	112.66	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.13	0	0.36	0.18	4.13	65
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	18.75	0	4.05	5.17	130.05	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.3	0	1.51	0.74	6.03	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.15	0	0.03	0.02	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.36	0	0.01	0.13	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	2.51	0	0.2	0.3	4.41	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	11.25	0	2.42	3.1	24.03	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	0.95	0	3.87	0.4	7.58	169

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.7	635	41.5	425.6	86.9	1977.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3323.7	2671.6	175.4	1789.6	369.4	8329.8	98
Białko [g]	10%	110	37.7	39.4	0.3	16.7	16.2	110.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	17.1	0.3	15.3	0	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.9	0	2	0	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	6.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	5.8	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.7	0	76.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.16	86.34	10.08	55.37	5.53	271.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.48	15.04	9.72	4.88	5.53	51.66	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	11.43	1.71	0.57	0	18.06	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.71
Sód [mg]	10%	2000	1260.1	262.1	0	480.42	54	2056.64	103
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1117.17	0	179.4	0	1934.71	42
Wapń [mg]	10%	900	284.05	110.5	0	51.73	0	446.3	50
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	367.15	0	113.07	0	886.37	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	78.46	0	17.54	0	182.3	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.81	0	0.49	0	5.86	92
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	58	0	5.38	0	165.46	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.18	0	3.4	0	9.47	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.2	0	0.04	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.34	0	0.2	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.21	0	0.29	0	8.91	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	34.8	0	3.22	0	45.27	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.72	0	1.33	0.15	5.14	115

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.3	595.5	66.9	551.4	117.1	2047.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3028	2510.3	282.5	2327.6	495.2	8643.8	103
Białko [g]	10%	110	39.3	34.1	0.5	19.1	7.9	101	91
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	10.8	0.5	12.4	2.1	38.1	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.6	0	1.8	0.5	9.4	43
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.6	0	4.6	0.5	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0.1	4.7	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	56.8	0	0	0.5	70.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	97.73	16.33	91.29	16.73	335.69	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	26.88	13.09	3.03	1.75	71.69	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.71	2.7	1.2	0.32	21.24	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.07
Sód [mg]	10%	2000	835.84	456.29	2.7	655.79	144.27	2094.9	105
Potas [mg]	10%	4700	634.35	2249.88	180.9	229.35	102.05	3396.55	72
Wapń [mg]	10%	900	375.67	323.69	5.4	16.47	28.35	749.59	84
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	449.88	12.15	29.23	70.47	1062.19	183
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	133.7	4.05	18.66	4.59	214.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.6	0.4	0.6	0.18	6.32	99
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	72.59	10.35	7.02	5.17	197.37	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.27	0	1.01	0.34	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.67	0.51	2.64	0.74	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.42	0.04	0.05	0.02	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.6	0.03	0.02	0.13	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	5.29	0.21	0.46	0.3	7.7	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	6.2	4.21	3.1	46.06	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	1.26	0	1.82	0.4	5.23	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689	675.4	105	483.1	95.3	2047.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2912.3	2837.1	445.2	2040	400	8634.8	102
Białko [g]	10%	110	29.6	49	1	20.1	5.9	105.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	23.9	0.3	10.2	4	50.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	6.8	0.1	2.4	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.6	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	208.9	0	0	0	219.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	117.15	69.46	25.38	77.79	8.77	298.56	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.85	26.22	20.73	2.44	8.77	73.02	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.09
Sód [mg]	10%	2000	1041.13	352.37	1.08	1172.4	97.2	2664.19	134
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1797.86	426.6	135.17	0	2927.21	62
Wapń [mg]	10%	900	294.13	360.94	6.48	12.95	162	836.51	93
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	706.02	21.6	17.29	0	1108.57	192
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	124.63	35.64	13.69	0	220.92	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.7	0.43	0.4	0	7.03	110
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.57	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.41	0.22	1.51	0	7.62	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.37	0.03	0.03	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.87	0.1	0.01	0	1.51	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	18.19	0.51	0.2	0	20.35	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.97	0	3.25	0.27	6.66	148

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	748.7	644.6	153.2	479	133.6	2159.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3154.9	2716.9	639.8	2021.9	559.5	9093.3	108
Białko [g]	10%	110	31.9	38.9	1.8	17.8	14.8	105.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	14.5	8.7	11	6.7	61.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.2	1.8	2	4	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5	4.2	3.7	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.7	2.2	4.3	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	111.7	16.2	0.5	0	372.2	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.12	93.98	17.23	77.47	3.37	304.18	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.57	18.33	9.54	3.95	3.37	49.77	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	1.01	0.69	0	15.14	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	32.46
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	46.48
Sód [mg]	10%	2000	894.34	306.06	73.73	665.64	378	2317.79	116
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1109.98	67.03	183.55	0	2087.29	44
Wapń [mg]	10%	900	324.15	118.22	12.45	51.1	0	505.93	56
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	374.22	26.28	75.1	0	1016.7	176
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	78.42	5.97	8.36	0	187.36	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.94	0.39	0.51	0	7.9	123
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	11.01	10.73	0	167.29	30
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.83	0.07	1.02	0	4.15	41
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.56	1.57	2.76	0	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.23	0.02	0.04	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0.04	0.14	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	12.72	0.16	0.56	0	14.89	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0.48	6.44	0	28.01	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.85	0.2	1.84	1.05	5.79	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2060.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8690	103
Białko [g]	10%	110	107.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	48.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.3	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	305.31	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	57.02	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	47
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	23	-	20
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2513.25	126
Potas [mg]	10%	4700	2435.56	52
Wapń [mg]	10%	900	595.48	66
Fosfor [mg]	10%	580	948.72	164
Magnez [mg]	10%	304.5	183.31	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.18	97
Witamina A [µg]	25%	565	165.46	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.32	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.03	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.28	140