

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 7-13.10.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-07
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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>3. Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. 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>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>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).]</p> <p>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filec złocisty/polędwica 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]</p>

<p>rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poleđwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>				
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w poleđwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretka drobiowa 220.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

<p>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>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. 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>kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. 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>			
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry 30.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%,</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>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).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 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</p>

<p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. 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>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>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p># natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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, 2024-10-10

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 pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30%</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IZZ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. 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>[składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 100.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# o dorsz pieczony z dodatkiem sosu pietruszkowego bb 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 60%, Woda wodociągowa 23%, Pietruszka korzeń 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1% Rw marchewka, gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 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 czerwoną, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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: 6 - Sobota, 2024-10-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 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# zupa grysikowa na rosole 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% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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# 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 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# 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] Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-07

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	791.2	605.1	41.5	514.2	100.6	2052.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3333.1	2542.8	175.4	2169.4	424.8	8645.6	0
Białko [g]	10%	NAN	33.6	44.7	0.3	18.8	3.9	101.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.9	17.6	0.3	12.4	2.2	54.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.8	2.7	0	1.9	0.5	10.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	9.1	8.2	0	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	7.6	4.8	0	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	102.1	0	12.7	0	125.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.95	73.76	10.08	81.99	16.3	299.09	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	17.22	19.72	9.72	3.13	0.91	50.71	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.37	14.04	1.71	0.69	0.27	21.1	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.11
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.73
Sód [mg]	10%	NAN	993.8	326.13	0	744.75	250.65	2315.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	682.39	2595.26	0	181.36	67.5	3526.52	0
Wapń [mg]	10%	NAN	323.8	249.36	0	32.04	4.05	609.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	501.92	701.65	0	73.27	8.64	1285.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	90.5	160.62	0	22.44	5.94	279.51	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.68	4.19	0	0.67	0.1	7.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.4	43.51	0	59.86	2.02	118.8	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.1	0.41	0	1.81	0.33	3.67	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.77	4.5	0	2.78	0.51	12.58	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.3	0.48	0	0.04	0.01	0.84	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.62	0.68	0	0.07	0	1.38	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.49	22.36	0	2.5	0.1	26.46	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.04	26.1	0	2.89	1.21	38.26	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.76	0.9	0	2.06	0.69	5.78	0

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-08

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	629.8	702.6	111.6	518.7	149.8	2112.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2661.7	2963.4	470.9	2188.4	625	8909.6	0
Białko [g]	10%	NAN	26	34.8	0.9	25.4	10.8	98	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	11.1	17	0.9	12.2	9.4	50.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	6	0	2.9	6.4	19.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3	5.3	0	3.8	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	2.6	0.2	4.3	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.9	0	44.5	0	188.7	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	107.46	103.73	27.22	77.35	5.4	321.18	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	21.13	19.72	21.82	3.18	5.4	71.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	2.65	4.5	1.47	0	10.93	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.62
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.77
Sód [mg]	10%	NAN	1057.06	186.7	4.5	691.23	54	1993.5	0
Potas [mg]	10%	NAN	547.95	492.15	301.5	411.33	0	1752.94	0
Wapń [mg]	10%	NAN	289.27	190.22	9	35.85	0	524.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	284.45	414.91	20.25	142.49	0	862.11	0
Magnez [mg]	10%	NAN	45.25	41.7	6.75	33.12	0	126.83	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.33	2.66	0.67	1.54	0	6.21	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	12.22	69.98	17.25	13.9	0	113.36	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.09	0.94	0	1.9	0	3.94	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.39	1.59	0.85	2.03	0	6.88	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.17	0.06	0.09	0	0.51	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.41	0.65	0.05	0.14	0	1.26	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.25	3.16	0.36	4.32	0	9.1	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	2.07	10.35	8.34	0	28.1	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.93	0.51	0.01	1.92	0.15	4.98	0

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-09

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	746.7	632.9	61.5	506	114.1	2061.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3153.4	2661.5	260.5	2134.3	480.7	8690.6	0
Białko [g]	10%	NAN	28.9	45.4	0.9	20.2	4.7	100.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15	19	0.3	12.6	3.4	50.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.9	9.8	0	2.2	0.8	17.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.9	3.5	0	4.5	0.5	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	1.4	0	4.7	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.8	0	0.7	0	131.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	125.27	74.91	14.31	77.97	16.12	308.6	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	23.52	14.67	14.13	4.71	0.98	58.03	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.71	9.77	1.26	0.59	0.32	14.67	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.11
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.37
Sód [mg]	10%	NAN	1151.38	276.89	0	672.39	241.2	2341.87	0
Potas [mg]	10%	NAN	541.65	1600.77	0	191.9	76.14	2410.47	0
Wapń [mg]	10%	NAN	268.21	110.08	0	70.07	2.42	450.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	298.85	544.12	0	104.49	5.67	953.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	44.53	113.13	0	17.64	2.16	177.47	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.44	3.16	0	0.47	0.13	5.22	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	42.08	0	4.71	5.17	64.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.93	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.47	2.31	0	2.64	0.74	8.17	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.54	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.39	0.42	0	0.18	0.01	1.01	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.39	20.59	0	0.35	0.25	22.59	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	25.24	0	2.82	3.1	38.42	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.19	0.76	0	1.86	0.67	5.85	0

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

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	714.3	709.3	41.5	487.6	86.9	2039.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3014.4	2990.1	175.4	2060.9	369.4	8610.3	0
Białko [g]	10%	NAN	32.4	47.4	0.3	15.7	16.2	112.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.3	15.8	0.3	8.3	0	39.8	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6.2	8	0	1.8	0	16.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	4.5	0	2.1	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	1.5	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	195.9	0	53.4	0	259.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.68	98.87	10.08	88.72	5.53	316.9	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.56	22.26	9.72	4.21	5.53	56.29	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	9.38	1.71	2.55	0	17.99	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	12.52
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.3
Sód [mg]	10%	NAN	1161.82	442.08	0	755.26	54	2413.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	638.13	2501.62	0	515.49	0	3655.25	0
Wapń [mg]	10%	NAN	284.05	225.06	0	35.33	0	544.45	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	406.13	667.77	0	96.9	0	1170.82	0
Magnez [mg]	10%	NAN	86.29	156.01	0	38.59	0	280.9	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.55	6.44	0	1.26	0	10.26	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.09	0.61	0	1.27	0	2.98	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.88	1.19	0	1.85	0	5.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.29	0.43	0	0.1	0	0.83	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.43	0.68	0	0.13	0	1.25	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.4	20.31	0	1.29	0	23.01	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	3.22	1.22	0	2.09	0.15	6.03	0

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	704.1	791	46.5	390.9	117.1	2049.9	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2978.1	3320.2	196.6	1648.3	495.2	8638.6	0
Białko [g]	10%	NAN	39.3	40.1	0.5	13.2	7.9	101.2	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.7	28.2	0.2	10.1	2.1	51.6	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	9.5	0	1.6	0.5	15.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.1	9.1	0	3.7	0.5	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	4.9	0	4.2	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	93.3	0	0	0.5	106.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	113.59	100.43	11.25	62.13	16.73	304.15	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	26.93	15.42	10.35	2.53	1.75	56.99	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	2.3	12.93	1.53	1	0.32	18.1	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.2
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.23
Sód [mg]	10%	NAN	834.76	323.01	3.6	447.51	144.27	1753.17	0
Potas [mg]	10%	NAN	634.35	1457.11	0	201.85	102.05	2395.38	0
Wapń [mg]	10%	NAN	375.67	128.3	0	14.47	28.35	546.8	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	500.45	473.4	0	25.74	70.47	1070.08	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.35	97.98	0	16.85	4.59	172.77	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.51	3.44	0	0.51	0.18	5.66	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.22	43.78	0	6.15	5.17	67.34	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.13	1.67	0	1.01	0.34	4.16	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.4	4.27	0	2.31	0.74	9.74	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.27	0	0.04	0.02	0.53	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.83	0.27	0	0.02	0.13	1.27	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.42	6.44	0	0.38	0.3	8.56	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.33	26.26	0	3.69	3.1	40.4	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.31	0.89	0.01	1.24	0.4	4.38	0

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-12

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	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	0
Białko [g]	10%	NAN	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	NAN	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	0
Potas [mg]	10%	NAN	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	0
Wapń [mg]	10%	NAN	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	0
Magnez [mg]	10%	NAN	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.57	0.4	0	1.02	0	3	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	0

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-13

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	736.6	574.7	170.5	467.5	86.9	2036.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	3105	2417.6	720.8	1975.1	369.4	8588.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.9	37.5	4	18.6	16.2	108.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.7	16.5	3.1	9.2	0	47.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	4.8	0.5	2.2	0	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	112.12	73.31	31.95	77.56	5.53	300.48	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.57	11.58	16.2	2.39	5.53	50.28	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	0
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	28.68
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	NAN	893.26	165.7	82.8	1100.25	54	2296.01	0
Potas [mg]	10%	NAN	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	0
Wapń [mg]	10%	NAN	324.15	168.09	0	11.98	0	504.23	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	0
Magnez [mg]	10%	NAN	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.48	0.46	0.23	3.05	0.15	5.74	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	2041.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	8607.2	0
Białko [g]	10%	NAN	103.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	48.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.9	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	175.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	305.64	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	57.41	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	15.41	0
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	20	-	19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	NAN	2189.09	0
Potas [mg]	10%	NAN	2648.49	0
Wapń [mg]	10%	NAN	538.56	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1018.27	0
Magnez [mg]	10%	NAN	203.46	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	6.92	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	90.91	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.51	0
witamina E [mg]	30%	NAN	8.46	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.63	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.21	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	16.96	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	42.29	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.47	0