

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 21-27.10.2024 rok, Pilotaż

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 lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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/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 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 200.00g 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 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 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 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#w filet złocisty/połędwica 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] 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% 	<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
<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 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 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połudwica 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 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% Makaron pszenny, gotowany 260.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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% Jaja gotowane iżż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% P#w filet złocisty/połudwica 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 150.00g 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 kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (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 40.00g [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/poleńdwica 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# 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: przecięry 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25

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] 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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% 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] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 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# 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"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g 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/poleđwica 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] 	<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%, Ziemniaki 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 130.00g 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/poleđwica 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#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% tluszczu 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% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g 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% tluszczu 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	558.2	141.5	408.6	137.5	2006.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2350.6	597.4	1721.5	578.1	8462.3	100
Białko [g]	10%	100	31.9	38.8	4.5	19.7	6.8	102	103
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	12.7	2.9	12	4.9	45	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.8	1.3	2.2	1.2	12	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5	0.3	4.1	0.5	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.1	0.3	4.4	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	78.4	0	0.6	0	89.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.81	78.19	24.54	55.65	16.46	306.67	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.98	16.41	11.52	4.38	1.04	48.36	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.16	0.93	0.59	0.32	16.72	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.38
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.99
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	181.78	49.22	860.28	349.2	2603.68	129
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2576.74	51.18	183.79	76.14	3455.43	74
Wapń [mg]	10%	900	294.13	236.65	88.21	61.77	2.42	683.21	76
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	618.49	58.47	92.04	5.67	1138.33	197
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156	17.42	17.03	2.16	239.57	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.64	0.52	0.46	0.13	7.26	113
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	118.3	0	4.62	5.17	230.17	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.42	0	1.02	0.33	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.26	0.18	2.48	0.74	10.15	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.01	0.16	0.01	1.37	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.4	0.11	0.33	0.25	19.54	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	70.98	0	2.77	3.1	84.1	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.5	0.13	2.38	0.97	6.5	145

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	525.9	46.5	518.8	95.3	1914.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3074.4	2211.3	196.6	2190.5	400	8073	95
Białko [g]	10%	100	35.4	19.4	0.5	25.7	5.9	87	87
Tłuszcz [g]	10%	56	12.7	18.1	0.2	11.3	4	46.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	3.8	0	2.7	2.4	13.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	7.4	0	3	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.4	0	3.9	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	140.3	0	30.3	0	183.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.98	72.69	11.25	79.15	8.77	290.86	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.61	11.9	10.35	3.1	8.77	50.75	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	2.81	1.53	1.17	0	7.82	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.96
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	2000	1179.2	182.45	3.6	1070.75	97.2	2533.21	127
Potas [mg]	10%	4700	597.52	324.99	0	323.45	0	1245.98	27
Wapń [mg]	10%	900	338.73	49.41	0	28.25	162	578.41	64
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	123.22	0	102.65	0	622.71	107
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	22.69	0	26.82	0	99.68	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.25	0	1.16	0	4.88	76
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	5.8	0	10.77	0	118.83	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.88	0	1.62	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.29	0	1.86	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.05	0	0.07	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0	0.1	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	1.68	0	3.01	0	6.03	53
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	0.5	0.01	2.97	0.27	6.33	140

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	578.4	61.5	491.6	117.1	2001.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.4	2438.4	260.5	2075.1	495.2	8444.8	101
Białko [g]	10%	100	28.9	44.9	0.9	20.6	7.9	103.3	104
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	14.6	0.3	11.1	2.1	44.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3.7	0	2.7	0.5	12.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.3	0	3.1	1	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	0	0.5	150.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123.69	68.35	14.31	77.51	16.73	300.6	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	21.95	15.04	14.13	2.43	1.75	55.31	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	3.46	1.26	0.54	0.32	8.3	28
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.88
Sód [mg]	10%	2000	1152.46	304.62	0	1165.05	144.27	2766.41	138
Potas [mg]	10%	4700	541.65	877.83	0	135.13	102.05	1656.68	36
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	0.84	0	3.23	0.4	6.91	154

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	95.3	1986.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3323.7	2671.6	175.4	1789.6	400	8360.3	99
Białko [g]	10%	100	37.7	39.4	0.3	16.7	5.9	100.2	100
Tłuszcz [g]	10%	56	21.1	17.1	0.3	15.3	4	58	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.8	2.9	0	2	2.4	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	6.7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	114.16	86.34	10.08	55.37	8.77	274.73	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.48	15.04	9.72	4.88	8.77	54.9	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	11.43	1.71	0.57	0	18.06	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	2000	1260.1	262.1	0	480.42	97.2	2099.84	105
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	162	608.3	68
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	0.27	5.24	117

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	654.7	595.5	66.9	551.4	117.1	1986	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2766.8	2510.3	282.5	2327.6	495.2	8382.6	100
Białko [g]	10%	100	26.8	34.1	0.5	19.1	7.9	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	10.8	0.5	12.4	2.1	37.7	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	2.6	0	1.8	0.5	9.2	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.6	0	4.6	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.6	0.1	4.7	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	56.8	0	0	0.5	69.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.39	97.73	16.33	91.29	16.73	333.49	128
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.98	26.88	13.09	3.03	1.75	69.74	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.71	2.7	1.2	0.32	21.24	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.98
Sód [mg]	10%	2000	810.01	456.29	2.7	655.79	144.27	2069.07	104
Potas [mg]	10%	4700	573.87	2249.88	180.9	229.35	102.05	3336.07	71
Wapń [mg]	10%	900	315.19	323.69	5.4	16.47	28.35	689.11	77
Fosfor [mg]	10%	580	349.25	449.88	12.15	29.23	70.47	910.99	157
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	133.7	4.05	18.66	4.59	208.69	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.38	3.6	0.4	0.6	0.18	6.19	97
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	72.59	10.35	7.02	5.17	197.37	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.27	0	1.01	0.34	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.67	0.51	2.64	0.74	8.98	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.42	0.04	0.05	0.02	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.6	0.03	0.02	0.13	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.3	5.29	0.21	0.46	0.3	7.58	66
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	2.25	1.26	0	1.82	0.4	5.17	114

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	657.8	105	483.1	95.3	2030.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2912.3	2762.7	445.2	2040	400	8560.4	101
Białko [g]	10%	100	29.6	45.1	1	20.1	5.9	101.9	102
Tłuszcz [g]	10%	56	11.9	23.6	0.3	10.2	4	50.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	6.8	0.1	2.4	2.4	16	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	198.4	0	0	0	209.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	117.15	69.46	25.38	77.79	8.77	298.56	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.85	26.22	20.73	2.44	8.77	73.02	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.3
Sód [mg]	10%	2000	1041.13	341.77	1.08	1172.4	97.2	2653.6	133
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1728.58	426.6	135.17	0	2857.93	61
Wapń [mg]	10%	900	294.13	360.04	6.48	12.95	162	835.61	93
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	662.84	21.6	17.29	0	1065.39	184
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	118.68	35.64	13.69	0	214.98	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.63	0.43	0.4	0	6.96	108
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	3.36	0.22	1.51	0	7.58	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.84	0.1	0.01	0	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	16.08	0.51	0.2	0	18.24	159
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	0.94	0	3.25	0.27	6.63	147

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	720	644.6	153.2	479	133.6	2130.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	639.8	2021.9	559.5	8973.6	107
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	1.8	17.8	14.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	14.5	8.7	11	6.7	59.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	4.2	1.8	2	4	17.8	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	4.2	3.7	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	2.7	2.2	4.3	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	16.2	0.5	0	302.2	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.85	93.98	17.23	77.47	3.37	303.92	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.43	18.33	9.54	3.95	3.37	49.63	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	1.01	0.69	0	15.14	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.91
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	32.17
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	46.92
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	73.73	665.64	378	2287.12	114
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	67.03	183.55	0	2060.71	44
Wapń [mg]	10%	900	312.12	118.22	12.45	51.1	0	493.9	55
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	26.28	75.1	0	976.21	169
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	5.97	8.36	0	184.87	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.39	0.51	0	7.45	116
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	11.01	10.73	0	167.29	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0.07	1.02	0	3.81	38
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	1.57	2.76	0	10.02	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.02	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.04	0.14	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.16	0.56	0	14.88	129
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	2.39	0.85	0.2	1.84	1.05	5.71	127

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2007.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8465.3	100
Białko [g]	10%	100	98	98
Tłuszcz [g]	10%	56	48.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.4	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	301.26	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.39	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.18	47
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2430.42	121
Potas [mg]	10%	4700	2363.93	51
Wapń [mg]	10%	900	633.21	70
Fosfor [mg]	10%	580	888.71	153
Magnez [mg]	10%	304.5	177.53	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.1	95
Witamina A [μg]	25%	565	168.25	30
Witamina D [μg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	8.4	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.37	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.7	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.07	135