

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 28.10-3.11.2024 rok, Pilotaż

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-28
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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% 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 50.00g 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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Rw filet z kurczaka 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<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 pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<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 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bfontnik 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, 2024-10-29

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, 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/poledwica 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>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos 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%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. 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>6. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30

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% 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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 zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Jaja gotowane w koszulce 50.00g 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% 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] P#o sos szpinakowy z warzywami (I) 150.00g składniki: Marchew 20%, Woda wodociągowa 19%, Brokuły 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 13%, Szpinak mrożony 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-31

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%), 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 Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Udko kurczaka duszone w sosie pietruszkowym 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 57%, Śmietana 12% tłuszczu 14%, Pietruszka korzeń 14%, Mąka pszenna typ 550 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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]				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01				
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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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 50.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 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 jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 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% 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 trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitki biszkopty 30.00g [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"> 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 	<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 Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g
Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko

<p>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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica 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>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa + 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%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. 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>5. 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%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica 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>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb 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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe 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] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 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%), 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 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# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-28

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	500	624.4	224.1	503.7	142.7	1995.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2115.1	2635.1	948	2122.2	600.1	8420.7	99
Białko [g]	10%	100	21.8	35.8	9	17	7.1	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	56	7.2	12.7	3.3	14.3	5	42.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.8	2.2	1.6	1.9	1.2	8.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	5.7	0.5	4.2	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.4	0	4.6	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.3	7.3	11.7	0	98.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	87.86	94.22	39.9	77.45	17.57	317.02	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.17	14.08	16.9	3.16	1.8	51.12	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	5.32	0.83	1.64	0.64	10.31	34
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.57
Sód [mg]	10%	2000	722.62	197.55	67.69	677.02	351.36	2016.26	101
Potas [mg]	10%	4700	278.4	1173.91	400.1	305.54	152.28	2310.25	50
Wapń [mg]	10%	900	81.01	116.19	179.02	26.28	4.85	407.37	46
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	483.24	152.11	83.05	11.34	904.67	155
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	81.8	33.75	26.24	4.32	167.33	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	2.91	0.34	0.71	0.27	5.29	81
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	39.85	4.89	10.46	10.35	76.05	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0.01	1.01	0.33	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	3.14	0.15	2.75	1	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.24	0.06	0.06	0.03	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.39	0.28	0.06	0.02	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	14.92	0.36	2.85	0.51	19.67	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	23.91	2.93	6.27	6.2	45.63	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	0.54	0.18	1.88	0.97	5.04	113

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-29

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	645.2	702.5	61.5	562.8	95.3	2067.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2957.9	260.5	2370.5	400	8713.1	103
Białko [g]	10%	100	28.7	36.2	0.9	24.5	5.9	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	56	13.6	18.9	0.3	16.5	4	53.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3.2	0	4	2.4	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.9	0	3.6	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.6	0	3.8	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.4	0	105.7	0	201.6	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.93	101.02	14.31	79.71	8.77	306.76	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.06	9.13	14.13	4.13	8.77	51.23	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	8.4	1.26	1.63	0	13.49	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.01
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	203.47	0	1058.8	97.2	2610.4	131
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1082.86	0	342.82	0	1962.74	41
Wapń [mg]	10%	900	298.77	134.42	0	56.35	162	651.54	72
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	376.96	0	97.97	0	769.7	133
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	85.25	0	18.37	0	157.3	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.54	0	1.47	0	6.33	99
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	27.83	0	36.67	0	70.46	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.2	0	2.82	0	7.96	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.28	0	0.07	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.38	0	0.21	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	11.39	0	0.74	0	13.09	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	16.69	0	22	0	42.27	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.56	0	2.94	0.27	6.52	144

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	624.6	66.9	455.7	101.4	2006.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2621.5	282.5	1927.3	428.1	8461.4	100
Białko [g]	10%	100	31.6	22.2	0.5	20.2	3.9	78.5	79
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	22	0.5	7.2	2.2	46.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	3.4	0	1.6	0.5	11.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10.9	0	1.5	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.4	0.1	3.1	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	144	0	0.5	0	154.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.39	90	16.33	77.55	16.54	326.83	126
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.55	20.83	13.09	3.09	0.99	63.56	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	11.46	2.7	0.54	0.32	17.74	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.38
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	240.6	2.7	888.12	252	2426.81	121
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1893.44	180.9	161.05	76.14	2853.19	61
Wapń [mg]	10%	900	268.21	170.81	5.4	37.9	2.42	484.76	54
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	345.44	12.15	82.09	5.67	744.21	129
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	110.27	4.05	15.76	2.16	176.78	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	5.41	0.4	0.41	0.13	7.81	123
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	65.38	10.35	4.05	5.17	97.03	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.33	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.28	0.51	1.51	0.74	9.52	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.31	0.04	0.04	0.01	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.51	0.03	0.14	0.01	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	5.63	0.21	0.25	0.25	7.75	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	39.23	6.2	2.42	3.1	58.22	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.66	0	2.46	0.7	6.06	134

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-31

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	721.3	760.4	46.5	496.1	100.6	2125.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	3189	196.6	2093.5	424.8	8947.5	106
Białko [g]	10%	100	32.4	41.9	0.5	20.6	3.9	99.5	100
Tłuszcz [g]	10%	56	16	29	0.2	11.7	2.2	59.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	9.9	0	3.5	0.5	19	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.8	0	2.6	0.4	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.3	0	3.8	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	171.4	0	0.1	0	181.9	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.94	89.42	11.25	77.62	16.3	308.55	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.34	25.78	10.35	3.55	0.91	54.95	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	13.4	1.53	1.15	0.27	20.58	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.41
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	400.46	3.6	772.31	250.65	2827.35	142
Potas [mg]	10%	4700	620.85	1930.93	0	236.84	67.5	2856.12	60
Wapń [mg]	10%	900	287.29	413.94	0	24.94	4.05	730.23	81
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	491.6	0	40.91	8.64	953.23	164
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	115.26	0	11.05	5.94	226.11	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.07	0	0.61	0.1	7.3	115
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	93.3	0	24.35	2.02	125.45	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.32	0	1.01	0.33	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	2.41	5.17	0	2.6	0.51	10.7	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0	0.04	0.01	0.72	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.71	0	0.07	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	4.39	0	0.63	0.1	6.23	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	55.98	0	14.61	1.21	75.27	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.11	0.01	2.14	0.69	7.06	157

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	572	102.3	545.3	116.4	1996.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2406.8	432.5	2298.5	491.9	8421.8	100
Białko [g]	10%	100	30.5	32.1	2.4	16.5	7.9	89.6	90
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	15.5	1.8	14.2	2.1	44.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	4.1	0.3	2.6	0.4	11.4	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.1	0	5.2	0.5	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.7	0	4.9	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	58.5	0.5	86.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.29	80.84	19.17	89.19	16.49	317.98	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.92	11.68	9.71	5.91	1.66	54.91	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	10.08	0.35	3.06	0.27	16.18	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63
Sód [mg]	10%	2000	813.88	189.8	49.68	715.38	142.92	1911.68	95
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1728.9	0	517.54	93.42	2930.75	63
Wapń [mg]	10%	900	339.22	110.4	0	62.46	29.97	542.06	60
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	325.99	0	94.61	73.44	895.68	154
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	120.16	0	27.54	8.36	214.28	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.17	0	1.38	0.16	7.17	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	83.3	0	22.41	2.02	116.22	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.29	0.34	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.24	0	3.46	0.51	8.16	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.49	0	0.09	0.02	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.39	0	0.15	0.13	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	6.06	0	1.53	0.15	8.82	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	49.98	0	13.44	1.21	69.73	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.52	0.13	1.98	0.39	4.77	107

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	681	105	473.8	95.3	2075.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	2869.3	445.2	2001.9	400	8757.5	104
Białko [g]	10%	100	30.1	45.4	1	19.8	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	16.5	0.3	9.4	4	45	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.6	0.1	2.9	2.4	12.4	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.2	0	1.4	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	4.3	0	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	99.2	0	0	0	110	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.13	91.99	25.38	77.73	8.77	322.03	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.71	15.13	20.73	3.37	8.77	63.73	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	8.81	1.83	0.54	0	13.96	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.32
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	254.21	1.08	1003.2	97.2	2408.66	121
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1142.91	426.6	135.17	0	2281.95	48
Wapń [mg]	10%	900	312.49	91.77	6.48	12.95	162	585.71	65
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	519.12	21.6	17.29	0	921.11	160
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	87.43	35.64	13.69	0	184.72	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.84	0.43	0.4	0	5.25	82
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	9.73	8.1	4.05	0	36.18	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	3.28	3.31	0.22	1.51	0	8.33	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.25	0.03	0.03	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.36	0.1	0.01	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	18.97	0.51	0.2	0	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	5.84	4.85	2.42	0	21.71	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.7	0	2.78	0.27	6.02	133

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	110
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2034.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8578	102
Białko [g]	10%	100	95.3	96
Tłuszcz [g]	10%	56	47.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	312.74	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	54.93	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.01	50
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2328.4	117
Potas [mg]	10%	4700	2477.04	53
Wapń [mg]	10%	900	577.86	64
Fosfor [mg]	10%	580	869.67	150
Magnez [mg]	10%	304.5	184.47	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.65	104
Witamina A [µg]	25%	565	93.2	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	8.81	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.88	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.41	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.82	129