

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 21-27.10.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (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, 2024-10-21				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: pomidor, sałata (1) 	<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 dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: 	<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% P#d budyń 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpól

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# w polędwica sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>6. P# sos po meksykańsku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Kukurydza konserwowa 13%, Papryka czerwona 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# twaróg pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>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, hydrolyzat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki:</p>	<p>1. 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%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P# w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos pomidorowy + 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>5. Jaja gotowane iż 100.00g</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rv galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P# w filet złocisty/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>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polewka sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</p>	<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
--	--	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa hiszpanka z ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Passata S 23%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ciecierzycza w puszcze 9%, Szpinak mrożony 3%, Papryka czerwona 3%, P#</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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tuszczo roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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>8. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</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>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>6. 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>	
--	---	--	--	--

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# 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# 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% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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% 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			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: 7 - Niedziela, 2024-10-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 	<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] Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 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 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g 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% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

	50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruska, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%		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]	
--	---	--	--	--

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	709.8	734.6	217.1	384.8	135.8	2182.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	3079.3	916.1	1620.5	570.6	9180.8	109
Białko [g]	10%	100	34.3	39.8	9	18.8	6.8	108.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	16	29.4	5	11.9	5	67.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6.1	2.6	2.3	1.2	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.2	0.7	4.1	0.5	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0.4	4.5	1	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.8	6.1	0.6	0	73.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	83.45	34.31	50.72	16.14	294.26	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	15.94	20.7	4.79	2.12	58.36	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	11.86	0.93	0.56	0.64	19.04	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.68
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.79
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	364.87	108.97	921.21	369.72	4498.01	224
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1735.81	224.26	118.72	152.28	2786.41	60
Wapń [mg]	10%	900	582.85	139.39	235.5	64.2	4.85	1026.82	114
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	339.61	177.51	86.64	11.34	955.36	166
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	103.64	32.14	9.74	4.32	229.57	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	4.28	0.64	0.48	0.27	7.37	115
Witamina A [µg]	25%	565	99.82	138.82	1.02	5.29	10.35	255.32	46
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.57	0.01	1.02	0.33	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	6.09	0.23	2.56	1	12.3	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.41	0.09	0.02	0.03	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0.21	0.17	0.02	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	6.26	0.22	0.23	0.51	9.74	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	70.56	0.61	3.17	6.2	86.46	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	1.01	0.3	2.55	1.02	11.24	250

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	702	635.8	46.5	474.1	133.6	1992.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2957.2	2673	196.6	2000.7	559.5	8387.2	100
Białko [g]	10%	100	32.4	27.8	0.5	22.7	14.8	98.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	22.4	0.2	10.9	6.7	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.3	5	0	2.6	4	19.1	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.3	0	3	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.9	0	4	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	274	0	30.3	0	316.4	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.65	81.64	11.25	71.83	3.37	266.76	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.97	12.38	10.35	4.78	3.37	47.86	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	2.09	1.53	1.55	0	7.52	25
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.29
Sód [mg]	10%	2000	1320.14	327.61	3.6	1004.42	378	3033.78	151
Potas [mg]	10%	4700	530.56	554.29	0	293.48	0	1378.35	29
Wapń [mg]	10%	900	324.15	72.77	0	30.14	0	427.07	47
Fosfor [mg]	10%	580	356.86	243.19	0	99.41	0	699.47	121
Magnez [mg]	10%	304.5	49.35	36.88	0	20.34	0	106.58	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	2.91	0	1.3	0	5.58	87
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	17.49	0	42.04	0	185.65	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.62	0	1.62	0	4.35	43
witamina E [mg]	30%	9	2.53	2.86	0	2.52	0	7.92	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.13	0	0.06	0	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.46	0	0.13	0	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	2.83	0	3.27	0	7.36	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	10.49	0	25.22	0	57.39	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.91	0.01	2.79	1.05	7.58	168

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	713.1	723.2	105	368.2	118.1	2027.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3012	3026	445.2	1547.2	497.5	8528	101
Białko [g]	10%	100	28.9	38.4	1	14.6	6.6	89.7	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13	36.5	0.3	13.9	3.7	67.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	11.3	0.1	4	1.6	21.7	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	14.6	0	5.4	0.5	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.9	0	3.7	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	155.7	0	40.1	0	206.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.49	62.04	25.38	46.44	14.67	271.02	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.69	9.62	20.73	2.52	1.23	60.81	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	3.82	1.83	0.69	0.32	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	2000	1474.03	206.77	1.08	530.17	961.56	3173.62	159
Potas [mg]	10%	4700	549.48	709.03	426.6	204.29	76.14	1965.55	42
Wapń [mg]	10%	900	286.21	91.26	6.48	20.61	153.76	558.34	62
Fosfor [mg]	10%	580	345.11	119.01	21.6	98.58	5.67	589.98	103
Magnez [mg]	10%	304.5	90.25	37.57	35.64	15.29	2.16	180.92	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.75	2.1	0.43	0.92	0.13	5.35	83
Witamina A [μg]	25%	565	95.97	22.14	8.1	18.1	5.17	149.48	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	1.5	0.33	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	2.21	3.99	0.22	1.72	0.74	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.12	0.03	0.24	0.01	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.17	0.1	0.18	0.01	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.42	2.4	0.51	2.22	0.25	7.82	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.58	13.28	4.85	3.51	3.1	28.34	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	0.57	0	1.47	2.67	7.93	175

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	764.7	596	41.5	463	95.3	1960.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.8	2505.9	175.4	1952.2	400	8255.5	98
Białko [g]	10%	100	37	42.5	0.3	17.4	5.9	103.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	21	17.5	0.3	12.2	4	55.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	3.4	0	3.5	2.4	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	1.4	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.9	0	3.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.1	0	0	0	83.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.07	72.35	10.08	71.15	8.77	271.43	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.08	20.68	9.72	4.52	8.77	60.78	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	10.85	1.71	0.86	0	17.82	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.5
Sód [mg]	10%	2000	1320.22	882.7	0	1240.2	97.2	3540.33	177
Potas [mg]	10%	4700	598.17	997.1	0	145.12	0	1740.4	37
Wapń [mg]	10%	900	288.1	200.17	0	9.82	162	660.1	73
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	352.63	0	14.05	0	772.81	133
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	75.87	0	6.58	0	169.01	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.66	0	0.44	0	5.72	90
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	72.16	0	37.57	0	209.56	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.71	3.39	0	2.33	0	8.44	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.24	0	0.02	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.35	0	0.04	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	13.52	0	0.66	0	15.39	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	43.29	0	22.54	0	71.73	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	2.45	0	3.44	0.27	8.85	196

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	678.1	673.1	66.9	487.8	110.2	2016.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.7	2817.7	282.5	2052.8	465.7	8480.5	101
Białko [g]	10%	100	29.5	30.3	0.5	15.4	7.6	83.5	84
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	31.4	0.5	15.4	2.1	64.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.4	0	2	0.5	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.9	0	6.5	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	8.2	0.1	5.8	1	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.9	0	0	0.5	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	71.2	16.33	72.81	15.3	283.06	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	12.11	13.09	5.81	2.07	58.87	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	7.92	2.7	2.11	0.32	15.85	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	2000	2477.98	697.41	2.7	674.41	162.63	4015.15	201
Potas [mg]	10%	4700	517.71	1228.14	180.9	260.69	102.05	2289.51	49
Wapń [mg]	10%	900	600.58	82.11	5.4	28.65	28.35	745.1	83
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	287.95	12.15	25.44	70.47	686.41	118
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	72.84	4.05	14.23	4.59	143.4	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.77	0.4	0.84	0.18	5.71	88
Witamina A [μg]	25%	565	129.76	28.1	10.35	11.42	5.17	184.82	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.02	0	1.01	0.34	3.48	34
witamina E [mg]	30%	9	2.59	5.46	0.51	3.82	0.74	13.15	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.24	0.04	0.05	0.02	0.52	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.37	0.03	0.06	0.13	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	5.69	0.21	0.65	0.3	8.12	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	16.86	6.2	6.85	3.1	56.89	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	1.93	0	1.87	0.45	10.03	223

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	661.9	786.8	105	401.1	95.3	2050.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2795.5	3288.5	445.2	1684.8	400	8614.3	102
Białko [g]	10%	100	29.1	36.9	1	16.8	5.9	89.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	40.4	0.3	15.8	4	72.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	13.1	0.1	4.6	2.4	24.6	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	18.3	0	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	181.5	0	0	0	192.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.3	73.69	25.38	48.12	8.77	267.28	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.65	24.13	20.73	3.37	8.77	72.68	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.88	1.83	0.67	0	17.43	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.66
Sód [mg]	10%	2000	1102.69	409.39	1.08	1072.86	97.2	2683.24	134
Potas [mg]	10%	4700	581.25	1572.19	426.6	102.77	0	2682.82	56
Wapń [mg]	10%	900	306.1	309.08	6.48	12.41	162	796.08	88
Fosfor [mg]	10%	580	405.05	508.42	21.6	14.59	0	949.67	165
Magnez [mg]	10%	304.5	82.15	102.22	35.64	6.94	0	226.96	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.72	5.38	0.43	0.4	0	7.94	124
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	58.63	8.1	34.2	0	200.76	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.2	0	1.01	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	2.41	3.13	0.22	2.11	0	7.88	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.85	0.03	0.01	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.82	0.1	0.04	0	1.5	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.56	7.14	0.51	0.45	0	10.67	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	35.18	4.85	20.52	0	66.45	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	1.13	0	2.98	0.27	6.7	149

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	768.2	604.6	153.2	352.2	133.6	2012	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3232.8	2545.1	639.8	1484.3	559.5	8461.7	101
Białko [g]	10%	100	33.6	38.6	1.8	15.1	14.8	104	105
Tłuszcz [g]	10%	66	23.9	15	8.7	9.9	6.7	64.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	4.5	1.8	1.9	4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	5.1	4.2	3.2	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.8	2.2	4.1	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	113.5	16.2	0.4	0	455.4	151
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.83	84.33	17.23	50.96	3.37	262.74	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.47	20.98	9.54	5.44	3.37	53.81	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.78	11.25	1.01	0.95	0	18.01	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.61
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.51
Sód [mg]	10%	2000	974.16	332.34	73.73	756.88	378	2515.13	127
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1798.66	67.03	244.82	0	2815.24	59
Wapń [mg]	10%	900	335.86	167.18	12.45	50.73	0	566.22	63
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	489.78	26.28	74.77	0	1172.49	202
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	115.86	5.97	12.16	0	231.05	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.7	0.39	0.6	0	9.3	145
Witamina A [μg]	25%	565	294.15	60.57	11.01	14.25	0	380	68
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.84	0.07	1.02	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	9	3.02	2.63	1.57	2.67	0	9.9	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.35	0.02	0.05	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.5	0.04	0.14	0	1.57	157
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	14.74	0.16	0.64	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	24.1	0.48	8.55	0	39.07	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.92	0.2	2.1	1.05	6.28	139

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2034.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8558.3	102
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	202.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.79	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.02	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.35	51
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3351.32	168
Potas [mg]	10%	4700	2236.9	47
Wapń [mg]	10%	900	682.82	76
Fosfor [mg]	10%	580	832.31	144
Magnez [mg]	10%	304.5	183.93	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.71	105
Witamina A [μg]	25%	565	223.65	40
Witamina D [μg]	10%	10	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	9.79	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.82	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.05	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.37	186