

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 28.10-3.11.2024 rok, Pilotaż DP

| | |
|---|--|
| Ile dni: | 7 |
| Termin rozpoczęcia: | 2024-10-28 |
| 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, 2024-10-28 | | | | |
|--|--|--|---|---|
| I śniadanie | obiad | podwieczerek | kolacja | posiłek dodatkowy |
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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 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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory | <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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 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%, | <ol style="list-style-type: none"> # płatki jaglane na mleku z bananem i śliwką 240.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 63%, Banan 13%, Płatki jaglane 13%, Śliwki 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 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) 20.00g [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 indykpol |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| <p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> | <p>Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, 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# sałatka makaronowa z szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> |
|---|---|--|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-29

| 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, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 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 pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o pulpety wieprzowe pieczone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 42%, Schab wieprzowy bez kości 35%, p#</p> | <p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</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 (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>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#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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>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>Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 7%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. 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> <p>6. 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> | |
|--|---|--|--|--|

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30

| 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p> | <p>1. R w jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p> | <p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</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 siodu 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, 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. 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p> <p>6. 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> | | <p>mieszanek 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 siodu 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%), 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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P# w filec 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> | <p>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu 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), 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, 2024-10-31

| 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 słoju 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, 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. 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 pszenno-żytni bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p> <p>6. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Kajzerka, bułka pszenna 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e,</p> | <p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera 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 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy]</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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenno-żytni, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica 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, gorczykę]</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w polędwica sopocka 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>mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> | | | |
|--|--|--|--|--|

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 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 słoju 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] 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: 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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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] # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% | <ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% | <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 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju 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# sałatka jarzynowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 słoju 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, 2024-11-02

| 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] 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, 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#w polędwica sopocka 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 | <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 pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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% | <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%), 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P# ser mozzarella light 40.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] | <ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] |

monosodowy, przeciwutleniacz:
izoaskrobinian sodu, aromaty:
maltodekstryna, przyprawy:
ekstrakt drożdżowy, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać: **seler i gorczycę.**]

8. **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%

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 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] 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: 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% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 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] 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] Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <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 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%), 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#w polędwica sopocka aro 40.00g [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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] | <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 | 597.6 | 654.5 | 201.8 | 444.2 | 135.8 | 2034 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2523.3 | 2745.5 | 853.5 | 1864.9 | 570.6 | 8558 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 23 | 28.9 | 8.3 | 14.4 | 6.8 | 81.7 | 81 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.2 | 26.2 | 3 | 17.2 | 5 | 63.8 | 98 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.5 | 5.1 | 1.5 | 2.9 | 1.2 | 15.4 | 70 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.7 | 10.3 | 0.4 | 2 | 0.5 | 16.1 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.8 | 5.8 | 0 | 4.2 | 1 | 16.1 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 0.9 | 20.8 | 6.7 | 0 | 0 | 28.4 | 9 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 99.93 | 78.97 | 35.64 | 59.26 | 16.14 | 289.95 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.66 | 10.38 | 14.47 | 3.94 | 2.12 | 46.59 | 99 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.39 | 6.75 | 0.89 | 2.82 | 0.64 | 13.51 | 45 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 16.59 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 27.26 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 56.14 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2534.5 | 456.79 | 62.63 | 786.93 | 369.72 | 4210.6 | 210 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 288.66 | 908.18 | 353.16 | 173.53 | 152.28 | 1875.82 | 40 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 355.33 | 98.7 | 167.94 | 21.53 | 4.85 | 648.37 | 72 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 74.21 | 240.69 | 141.75 | 31.95 | 11.34 | 499.95 | 86 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 22.3 | 72.58 | 27.27 | 16.02 | 4.32 | 142.5 | 46 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.61 | 2.86 | 0.37 | 0.64 | 0.27 | 5.77 | 90 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 8.92 | 51.13 | 4.32 | 8.19 | 10.35 | 82.92 | 15 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.41 | 0.41 | 0.01 | 1.35 | 0.33 | 3.52 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.65 | 5.03 | 0.28 | 2.17 | 1 | 11.15 | 123 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.1 | 0.18 | 0.06 | 0.04 | 0.03 | 0.42 | 42 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.1 | 0.23 | 0.25 | 0.05 | 0.02 | 0.65 | 66 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 0.92 | 4.33 | 0.37 | 0.4 | 0.51 | 6.56 | 57 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.35 | 27.67 | 2.59 | 4.91 | 6.2 | 46.74 | 69 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 7.04 | 1.26 | 0.17 | 2.18 | 1.02 | 10.52 | 234 |

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 | 710.2 | 688.7 | 66.2 | 499.5 | 95.3 | 2060 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2990.1 | 2894.1 | 279.7 | 2104.1 | 400 | 8668 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.4 | 35.6 | 1.7 | 20.7 | 5.9 | 95.4 | 96 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 21.7 | 22.6 | 0.9 | 14.5 | 4 | 63.8 | 96 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.7 | 7 | 0.1 | 3.5 | 2.4 | 20.8 | 95 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 8.2 | 0 | 3.6 | 0 | 14.9 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 3 | 0 | 3.9 | 0 | 10.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.4 | 71 | 0 | 105.7 | 0 | 188.2 | 63 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 98.38 | 90.28 | 13.5 | 72.46 | 8.77 | 283.42 | 121 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.27 | 10.69 | 9 | 5.66 | 8.77 | 50.4 | 107 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.33 | 9.41 | 1.35 | 1.9 | 0 | 15 | 50 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.05 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 26.75 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 55.2 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1523.99 | 341.25 | 0 | 1004.17 | 97.2 | 2966.61 | 148 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 504.64 | 984.99 | 0 | 295.57 | 0 | 1785.22 | 38 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 298.23 | 116.87 | 0 | 61.48 | 162 | 638.58 | 71 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 292.06 | 294.68 | 0 | 100.67 | 0 | 687.42 | 118 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 46.92 | 72.17 | 0 | 19.45 | 0 | 138.55 | 45 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.31 | 3.73 | 0 | 1.55 | 0 | 6.6 | 103 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 36.11 | 48.49 | 0 | 61.64 | 0 | 146.25 | 26 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 1.14 | 0 | 1.52 | 0 | 3.76 | 37 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.53 | 2.22 | 0 | 3.01 | 0 | 7.77 | 86 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.15 | 0.41 | 0 | 0.06 | 0 | 0.63 | 64 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.44 | 0.47 | 0 | 0.25 | 0 | 1.16 | 116 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.2 | 5.89 | 0 | 0.69 | 0 | 7.8 | 67 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 21.66 | 29.09 | 0 | 36.98 | 0 | 87.75 | 130 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 4.23 | 0.94 | 0 | 2.78 | 0.27 | 7.41 | 165 |

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 | 728.7 | 644.6 | 66.9 | 462.5 | 118.1 | 2021.1 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3076.1 | 2691.2 | 282.5 | 1952.5 | 497.5 | 8500 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.1 | 23.8 | 0.5 | 22.2 | 6.6 | 84.3 | 85 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 14.8 | 36.4 | 0.5 | 10.5 | 3.7 | 66.2 | 101 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.3 | 6.9 | 0 | 4 | 1.6 | 19.1 | 87 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 17.5 | 0 | 1.4 | 0.5 | 22.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.1 | 7.1 | 0.1 | 3.1 | 1 | 15.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 310.7 | 0 | 0 | 0 | 321 | 107 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 119.95 | 58.12 | 16.33 | 69.91 | 14.67 | 278.99 | 119 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 25.6 | 17.66 | 13.09 | 3.19 | 1.23 | 60.79 | 129 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.85 | 5.75 | 2.7 | 0.51 | 0.32 | 14.14 | 47 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 15.36 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 25.12 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 59.52 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1292.59 | 295.16 | 2.7 | 2588.58 | 961.56 | 5140.6 | 257 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 505.92 | 927.92 | 180.9 | 70.06 | 76.14 | 1760.95 | 38 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 282.61 | 132.14 | 5.4 | 317.08 | 153.76 | 891.01 | 99 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 341.87 | 278.4 | 12.15 | 11.89 | 5.67 | 649.99 | 112 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 89.17 | 61.3 | 4.05 | 6.04 | 2.16 | 162.72 | 53 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.64 | 5.35 | 0.4 | 0.39 | 0.13 | 7.93 | 124 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 5.55 | 228.22 | 10.35 | 4.72 | 5.17 | 254.02 | 45 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 1.57 | 0 | 1.01 | 0.33 | 4.02 | 40 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.15 | 5.57 | 0.51 | 1.59 | 0.74 | 10.58 | 118 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.28 | 0.31 | 0.04 | 0.01 | 0.01 | 0.66 | 67 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.4 | 0.62 | 0.03 | 0.03 | 0.01 | 1.11 | 111 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 2.3 | 2.99 | 0.21 | 0.1 | 0.25 | 5.87 | 51 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 3.32 | 25.66 | 6.2 | 2.83 | 3.1 | 41.14 | 61 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.59 | 0.81 | 0 | 7.19 | 2.67 | 12.85 | 285 |

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 | 690.3 | 825.2 | 46.5 | 372.3 | 92.8 | 2027.2 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2911.5 | 3464.5 | 196.6 | 1564.4 | 391.8 | 8529.1 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.7 | 39.5 | 0.5 | 14.3 | 3.6 | 89.8 | 91 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 16 | 30.2 | 0.2 | 13.7 | 2.1 | 62.5 | 94 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5 | 9.8 | 0 | 3.9 | 0.5 | 19.4 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 12 | 0 | 5.3 | 0.4 | 21.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.9 | 5.5 | 0 | 3.7 | 1 | 15.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 131.7 | 0 | 36.4 | 0 | 178.5 | 59 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 106.98 | 103.51 | 11.25 | 48.48 | 14.65 | 284.89 | 121 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.96 | 24.04 | 10.35 | 4.3 | 0.75 | 54.41 | 116 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.39 | 9.72 | 1.53 | 1.51 | 0 | 17.16 | 57 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 14.65 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 22.73 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 62.62 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1326.34 | 632.13 | 3.6 | 537.48 | 268.2 | 2767.75 | 138 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 598.17 | 1317.08 | 0 | 300.04 | 0 | 2215.29 | 47 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 288.1 | 385.08 | 0 | 19.79 | 0 | 692.98 | 77 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 406.13 | 473.01 | 0 | 92.86 | 0 | 972.01 | 168 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 86.56 | 106.21 | 0 | 17.36 | 0 | 210.13 | 69 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.61 | 3.67 | 0 | 0.95 | 0 | 7.24 | 113 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 9.82 | 101.81 | 0 | 39.76 | 0 | 151.39 | 27 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.57 | 0 | 1.32 | 0.33 | 3.33 | 33 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.71 | 4.6 | 0 | 2.54 | 0.49 | 10.36 | 114 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.28 | 0.32 | 0 | 0.25 | 0 | 0.86 | 86 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.44 | 0.7 | 0 | 0.15 | 0 | 1.3 | 130 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.2 | 3.14 | 0 | 2.52 | 0 | 6.87 | 60 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.89 | 40.67 | 0 | 23.85 | 0 | 70.42 | 104 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.68 | 1.75 | 0.01 | 1.49 | 0.74 | 6.91 | 154 |

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 |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
| | | | Zawartość w porcji | | | | | | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 665.9 | 609.7 | 151.7 | 478.7 | 110.2 | 2016.5 | 101 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2811.7 | 2561.1 | 634.8 | 2019.3 | 465.7 | 8492.9 | 101 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 29.5 | 32.8 | 2.8 | 14.7 | 7.6 | 87.7 | 89 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 13.7 | 21.3 | 8 | 10.7 | 2.1 | 55.9 | 84 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 6.1 | 4.5 | 4.9 | 2 | 0.5 | 18.2 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 7.4 | 2.2 | 2.1 | 0.5 | 15.4 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4 | 4.5 | 0.2 | 3.3 | 1 | 13.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.2 | 15.1 | 56.7 | 54.3 | 0.5 | 138 | 46 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 107.4 | 75.34 | 17.12 | 82.59 | 15.3 | 297.77 | 125 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 25.76 | 11.26 | 8.59 | 5.95 | 2.07 | 53.64 | 113 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.78 | 7.61 | 0.24 | 3.63 | 0.32 | 14.6 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 17.41 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 27.02 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 55.57 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2476.9 | 136.6 | 17.48 | 873.96 | 162.63 | 3667.58 | 184 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 517.71 | 1319.34 | 28.03 | 540.89 | 102.05 | 2508.05 | 54 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 600.58 | 131.05 | 16.6 | 45.03 | 28.35 | 821.62 | 92 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 290.39 | 286.53 | 29.06 | 105.19 | 70.47 | 781.65 | 134 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 47.68 | 100.28 | 3.98 | 34.71 | 4.59 | 191.25 | 63 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.49 | 3.72 | 0.35 | 1.49 | 0.18 | 7.25 | 112 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 39.76 | 69.95 | 23.03 | 22.19 | 5.17 | 160.12 | 28 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.29 | 0.23 | 1.27 | 0.34 | 3.24 | 32 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.59 | 4.09 | 0.24 | 2.21 | 0.74 | 9.9 | 110 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.16 | 0.5 | 0.01 | 0.1 | 0.02 | 0.81 | 81 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.45 | 0.34 | 0.05 | 0.17 | 0.13 | 1.16 | 117 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.24 | 4.97 | 0.1 | 1.51 | 0.3 | 8.14 | 71 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 23.85 | 41.97 | 0 | 12.69 | 3.1 | 81.63 | 121 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.88 | 0.37 | 0.04 | 2.42 | 0.45 | 9.16 | 205 |

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 | 698.6 | 773.8 | 105 | 351.3 | 133.6 | 2062.6 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2947.4 | 3248.7 | 445.2 | 1480.7 | 559.5 | 8681.7 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.5 | 38.7 | 1 | 17.3 | 14.8 | 103.5 | 104 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 15.4 | 26.4 | 0.3 | 9.7 | 6.7 | 58.7 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.5 | 3.2 | 0.1 | 4.3 | 4 | 16.3 | 75 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.3 | 12.9 | 0 | 1.4 | 0 | 19.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.2 | 7.4 | 0 | 3.1 | 0 | 15.9 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 75.5 | 0 | 0 | 0 | 86.4 | 29 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 110.93 | 102.31 | 25.38 | 48.82 | 3.37 | 290.82 | 123 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.5 | 15.6 | 20.73 | 3.73 | 3.37 | 59.94 | 127 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 5.1 | 14.13 | 1.83 | 0.67 | 0 | 21.74 | 72 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 21.27 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 24.79 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 53.94 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1136.12 | 478.64 | 1.08 | 806.46 | 378 | 2800.31 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 590.94 | 1053.85 | 426.6 | 102.77 | 0 | 2174.17 | 46 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 324.46 | 93.19 | 6.48 | 12.41 | 0 | 436.55 | 48 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 404.49 | 528.33 | 21.6 | 14.59 | 0 | 969.03 | 168 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 83.13 | 140.09 | 35.64 | 6.94 | 0 | 265.82 | 87 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.8 | 2.93 | 0.43 | 0.4 | 0 | 5.57 | 87 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 12.04 | 6.95 | 8.1 | 34.2 | 0 | 61.3 | 10 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.1 | 0.63 | 0 | 1.01 | 0 | 2.74 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.22 | 5.29 | 0.22 | 2.11 | 0 | 10.86 | 121 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.3 | 0.46 | 0.03 | 0.01 | 0 | 0.82 | 83 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.53 | 0.37 | 0.1 | 0.04 | 0 | 1.05 | 105 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 2.58 | 17.09 | 0.51 | 0.45 | 0 | 20.64 | 179 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.22 | 4.17 | 4.85 | 20.52 | 0 | 36.78 | 54 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.15 | 1.32 | 0 | 2.24 | 1.05 | 7 | 156 |

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 | 711.4 | 660.1 | 82.1 | 444.1 | 95.3 | 1993.2 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2998.1 | 2765.9 | 347.6 | 1873.4 | 400 | 8385.2 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.2 | 31.1 | 1.9 | 24.5 | 5.9 | 94.8 | 95 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 18.6 | 27.2 | 0.9 | 11 | 4 | 61.9 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.9 | 4.4 | 0.2 | 4.3 | 2.4 | 17.4 | 79 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 6.6 | 12.7 | 0.3 | 1.4 | 0 | 21.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.3 | 7.1 | 0.1 | 3.1 | 0 | 15.8 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 243.8 | 73.3 | 29.3 | 0 | 0 | 346.5 | 115 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 107.07 | 78.09 | 16.72 | 62.01 | 8.77 | 272.68 | 115 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.83 | 15.46 | 8.62 | 4.55 | 8.77 | 52.24 | 111 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.74 | 10.98 | 0.59 | 0.91 | 0 | 17.24 | 58 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.58 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | - | - | - | - | - | 26.4 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | - | - | - | - | - | 55.02 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 951.88 | 357.23 | 36.06 | 2606.49 | 97.2 | 4048.87 | 203 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 674.33 | 1508.28 | 47.28 | 219.91 | 0 | 2449.82 | 52 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 324.96 | 135.45 | 6.19 | 319.51 | 162 | 948.14 | 106 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 540.54 | 304.29 | 23.92 | 23.77 | 0 | 892.54 | 153 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 94.59 | 91.05 | 2.4 | 10.09 | 0 | 198.14 | 65 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 4.18 | 3.3 | 0.33 | 0.52 | 0 | 8.34 | 130 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 9.28 | 33.97 | 19.15 | 13.95 | 0 | 76.36 | 13 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 2.21 | 0.67 | 0.13 | 1.01 | 0 | 4.04 | 40 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.79 | 4.85 | 0.14 | 2.04 | 0 | 9.84 | 110 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.31 | 0.29 | 0.01 | 0.04 | 0 | 0.67 | 67 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.77 | 0.32 | 0.05 | 0.04 | 0 | 1.19 | 119 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.05 | 6.48 | 0.1 | 0.6 | 0 | 8.25 | 71 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 5.57 | 20.38 | 0.93 | 8.36 | 0 | 35.26 | 51 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.64 | 0.99 | 0.1 | 7.24 | 0.27 | 10.12 | 225 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2030.7 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8545 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 91 | 92 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 61.8 | 93 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 18.1 | 82 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 18.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 14.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 183.9 | 61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 285.5 | 121 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 54 | 115 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 16.2 | 54 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | 17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 27 | - | 26 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 54 | - | 57 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 3657.47 | 183 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2109.9 | 45 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 725.32 | 81 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 778.94 | 134 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 187.02 | 61 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 6.96 | 108 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 133.2 | 23 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 3.52 | 35 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 10.06 | 112 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.7 | 70 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 1.09 | 109 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 9.16 | 79 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 57.1 | 84 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 9.14 | 203 |