

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 7-13.10.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: brak (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 0) brak
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,</p>	<p>1. P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>3. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g 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%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>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>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>okreźnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08

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% Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P#w poledwica 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# ser twarogowy chudy 20.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa gotąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. 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>1. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P# surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. K# 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>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0% P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Bułki grahamki 55.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o dorsz pieczony z dodatkiem sosu chrzanowego 200.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 50%, Woda wodociągowa 30%, Marchew 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Chrzan tarty Motyl 2% Rw marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</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>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polewica 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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13

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</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. Ciasto murzynek 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 23%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%,</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</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>8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	---	--	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	456.7	493.4	66.9	405.2	95.2	1517.6	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1922.1	2070.4	282.5	1697.9	400.6	6373.8	0
Białko [g]	10%	NAN	21.4	38.6	0.5	11.1	3.8	75.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.2	17.6	0.5	16.4	2.4	49.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	3.9	2.4	0	3.1	0.5	10.2	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	8.6	0	4.9	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	4.8	0.1	5.7	1.3	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	93	0	0	0	103.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.98	49.45	16.33	56.92	15.52	207.22	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.62	14.88	13.09	3.11	1.42	46.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.57	9.12	2.7	7.54	2.26	29.2	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.69
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	NAN	759.39	710.69	2.7	599.23	247.41	2319.43	0
Potas [mg]	10%	NAN	707.79	1308	180.9	383.51	126.9	2707.11	0
Wapń [mg]	10%	NAN	307	153.92	5.4	51.47	9.45	527.26	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	469.22	477.95	12.15	206.65	57.51	1223.49	0
Magnez [mg]	10%	NAN	111.94	86.93	4.05	73.81	19.71	296.45	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.55	2.62	0.4	2.8	0.75	10.15	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	14.32	19.79	10.35	10.23	32.4	87.1	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.41	0	1.01	0.33	2.79	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.54	4.09	0.51	3.48	1.28	11.92	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.35	0.26	0.04	0.23	0.06	0.96	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.46	0.45	0.03	0.12	0.04	1.12	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	17.52	0.21	3.73	1.42	25.53	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.59	11.87	6.2	5.45	19.43	51.57	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.1	1.97	0	1.66	0.68	5.79	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	463.9	629.5	67.3	347.1	95.3	1603.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1952.9	2640.4	284.8	1458.1	400	6736.4	0
Białko [g]	10%	NAN	24.9	18.7	0.7	17.2	5.9	67.6	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.3	26.3	0.2	10.5	4	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4	4.6	0	2.4	2.4	13.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.3	13	0	3.4	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.7	0.1	5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	119	0	30.3	0	160.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.57	81.47	16.84	49.62	8.77	223.3	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.9	40.99	11.58	4.41	8.77	79.67	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.67	4.24	2.45	7.83	0	21.21	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	57.43
Sód [mg]	10%	NAN	625.47	388.06	2.34	463.88	97.2	1576.96	0
Potas [mg]	10%	NAN	675.12	295.14	138.06	623.6	0	1731.93	0
Wapń [mg]	10%	NAN	317.98	83.15	14.04	49.85	162	627.03	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	514.22	315.29	17.55	272.57	0	1119.64	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.01	107.31	9.36	79.29	0	309.97	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.32	2.87	0.35	3.42	0	9.97	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	9.6	74.81	5.16	69.34	0	158.92	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.04	0.63	0	1.62	0	3.29	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.59	4.05	0.36	3.88	0	10.9	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.25	0.01	0.27	0	0.91	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.55	0.27	0.04	0.21	0	1.08	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.63	2.39	0.09	7.3	0	12.43	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	5.75	4.97	3.1	41.6	0	55.44	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.73	1.07	0	1.28	0.27	3.94	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	559.4	487	46.5	334.5	103.2	1530.8	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351	2047.5	196.6	1404.5	433.2	6433.1	0
Białko [g]	10%	NAN	31.1	35.1	0.5	14	4.5	85.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	18.1	15.2	0.2	10.9	3.6	48.1	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.2	5	0	1.8	0.8	15	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	2.5	5.6	0	4	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.1	2.5	0	5.3	1.3	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	160.4	0	0.5	0	171.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	71.89	55.64	11.25	48.47	14.1	201.36	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.8	13.4	10.35	3.92	0.57	43.05	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.99	6.8	1.53	6.97	1.86	25.16	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.68
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	57.29
Sód [mg]	10%	NAN	2341.59	573.51	3.6	452.56	236.07	3607.33	0
Potas [mg]	10%	NAN	673.5	1222.91	0	421.38	91.8	2409.6	0
Wapń [mg]	10%	NAN	594.55	153.02	0	80.02	9.99	837.59	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	408.74	425.38	0	245	55.35	1134.48	0
Magnez [mg]	10%	NAN	106.9	88.7	0	67.98	18.89	282.49	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.53	2.74	0	2.74	0.64	8.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	60.59	51.52	0	13.97	1.79	127.89	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	0.8	0	1.02	0.33	3.2	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.24	3.15	0	3.47	0.7	10.57	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.26	0	0.24	0.06	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.47	0.43	0	0.23	0.02	1.17	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	4.5	13.95	0	4.01	1.06	23.54	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	36.35	30.91	0	8.38	1.07	76.73	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	6.5	1.59	0.01	1.25	0.65	9.01	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	494.4	540.3	66.9	405.3	95.3	1602.4	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2080.2	2264.9	282.5	1705.9	400	6733.6	0
Białko [g]	10%	NAN	25.5	35.6	0.5	14.1	5.9	81.8	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	14.4	21.4	0.5	8.7	4	49.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	6	3.3	0	1.8	2.4	13.6	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.2	9.9	0	2.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.8	5.4	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.3	0	53.4	0	85.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	68.77	55.99	16.33	73.13	8.77	223	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.48	17.98	13.09	3.79	8.77	58.13	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.58	9.67	2.7	11.26	0	30.21	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	56.76
Sód [mg]	10%	NAN	731.49	523.71	2.7	664.99	97.2	2020.1	0
Potas [mg]	10%	NAN	724.44	1339.66	180.9	798.54	0	3043.55	0
Wapń [mg]	10%	NAN	293.95	105.21	5.4	76.82	162	643.39	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	471.02	268.88	12.15	310.56	0	1062.62	0
Magnez [mg]	10%	NAN	111.94	78.25	4.05	106.45	0	300.7	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	3.19	3.77	0.4	4.29	0	11.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	13.35	27.48	10.35	25.68	0	76.87	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.87	3.63	0.51	2.76	0	9.78	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.36	0.18	0.04	0.34	0	0.94	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.45	0.51	0.03	0.24	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.93	6.55	0.21	5.7	0	15.4	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.01	16.49	6.2	14.79	0	45.5	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	2.03	1.45	0	1.84	0.27	5.05	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	274.1	778.8	112.7	409.3	106.2	1681.3	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1149.4	3263.4	473.4	1713.2	447.7	7047.4	0
Białko [g]	10%	NAN	11.9	37.6	6.7	12.2	7.7	76.3	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	10.4	30.7	4.2	18.1	2.2	65.7	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	1.9	5	2.4	4	0.4	14	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.9	14.8	0	4.2	0.6	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.9	8	0.1	5.4	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	80.1	0	0	0.5	82.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	35.47	96.13	12.46	53.06	14.71	211.86	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	7.34	14.45	11.29	4.99	1.34	39.43	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	4.82	16.5	1.08	7.47	1.86	31.73	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.5
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	47.15
Sód [mg]	10%	NAN	298.23	365.11	104.4	591.45	139.14	1498.34	0
Potas [mg]	10%	NAN	411.14	1284.25	253.8	452.06	117.72	2518.98	0
Wapń [mg]	10%	NAN	89.17	128.96	170.1	44.21	35.9	468.35	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	199.17	488.88	18.9	192.2	120.15	1019.3	0
Magnez [mg]	10%	NAN	46.76	141.92	7.2	68.65	21.33	285.86	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	1.87	3.9	0.45	2.59	0.7	9.52	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	63.16	33.4	17.25	12.56	1.79	128.18	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	1.02	1.44	0	1.01	0.34	3.82	0
witamina E [mg]	30%	NAN	4.03	5.96	0.85	3.55	0.71	15.12	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.16	0.46	0.05	0.24	0.07	0.99	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.25	0.26	0.03	0.1	0.15	0.82	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	3.1	7.65	0.85	4	1.11	16.73	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	37.89	20.04	10.35	7.54	1.07	76.91	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	0.82	1.01	0.29	1.64	0.38	3.74	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	459.5	502.4	162.2	398.5	95.3	1618.1	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	1933.3	2116.2	684.1	1679.3	400	6813	0
Białko [g]	10%	NAN	20.9	37.4	5.7	22	5.9	92.1	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	12.5	13.1	3.5	7.9	4	41.2	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	4.2	3.1	1.5	1.7	2.4	13.1	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	3.8	4.8	0.4	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	4.6	3	0.5	4.5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	73	0	0.9	0	118.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	69.67	61.43	27.72	64.12	8.77	231.75	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	13.76	4.65	13.48	5.3	8.77	45.98	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	7.86	5.81	2	8.92	0	24.61	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	10%	NAN	392.81	144.5	53.19	803.58	97.2	1491.29	0
Potas [mg]	10%	NAN	748.59	989.03	245.96	536.57	0	2520.17	0
Wapń [mg]	10%	NAN	302.49	87.5	98.82	83.69	162	734.51	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	473.07	449.78	86.94	344.35	0	1354.15	0
Magnez [mg]	10%	NAN	114.25	113.73	38.07	86.95	0	353.01	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	2.85	2.34	0.88	3.34	0	9.43	0
Witamina A [µg]	25%	NAN	11.42	153.4	3.37	62.62	0	230.83	0
Witamina D [µg]	10%	NAN	1.51	0	0	1.03	0	2.54	0
witamina E [mg]	30%	NAN	2.51	2.85	0.34	3.71	0	9.42	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.39	0.34	0.08	0.3	0	1.13	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.51	0.3	0.06	0.35	0	1.24	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	5.84	17.33	0.36	5.59	0	29.14	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	6.85	23.76	2.02	37.57	0	70.21	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.09	0.4	0.14	2.23	0.27	3.72	0

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	560.5	554.8	151.7	329.7	95.3	1692.2	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	2351.8	2324.9	634.8	1385.8	400	7097.5	0
Białko [g]	10%	NAN	27.3	32.5	2.8	14.9	5.9	83.7	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	21.8	24	8	9.3	4	67.3	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	7.6	4.7	4.9	2.1	2.4	21.8	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	7.5	9.3	2.2	1.8	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	5.5	5	0.2	4.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	56.7	0	0	415.7	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	66.92	55.1	17.12	50	8.77	197.94	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	14.07	7.9	8.59	3.16	8.77	42.5	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	6.62	6.15	0.24	7.29	0	20.31	0
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.11
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	NAN	481.81	128.37	17.48	887.58	97.2	1612.44	0
Potas [mg]	10%	NAN	843.4	626.67	28.03	368.68	0	1866.8	0
Wapń [mg]	10%	NAN	336.31	107.4	16.6	40.33	162	662.65	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	647.08	168.92	29.06	187.21	0	1032.28	0
Magnez [mg]	10%	NAN	122.69	47.83	3.98	66.25	0	240.76	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	5.1	2.5	0.35	2.71	0	10.67	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	208.22	27.34	23.03	58.87	0	317.47	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	2.5	0.67	0.23	1.01	0	4.43	0
witamina E [mg]	30%	NAN	3.43	3.62	0.24	3.25	0	10.55	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.41	0.15	0.01	0.22	0	0.81	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	0.89	0.23	0.05	0.14	0	1.33	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	2.98	4.03	0.1	4.16	0	11.28	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	8.36	16.4	0	35.32	0	60.09	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	NAN	1.33	0.35	0.04	2.46	0.27	4.03	0

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	NAN	1606.5	0
Wartość energetyczna [kJ]	10%	NAN	6747.8	0
Białko [g]	10%	NAN	80.4	0
Tłuszcz [g]	10%	NAN	53.5	0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: NAN	14.5	0
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	NAN	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	NAN	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	NAN	213.77	0
Cukry [g]	10%	Maks: NAN	50.7	0
Błonnik pokarmowy [g]	10%	NAN	26.06	0
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	NAN	2017.98	0
Potas [mg]	10%	NAN	2399.73	0
Wapń [mg]	10%	NAN	642.97	0
Fosfor [mg]	10%	NAN	1135.14	0
Magnez [mg]	10%	NAN	295.61	0
Żelazo [mg]	10%	NAN	10.01	0
Witamina A [μg]	25%	NAN	161.04	0
Witamina D [μg]	10%	NAN	3.4	0
witamina E [mg]	30%	NAN	11.18	0
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	NAN	0.95	0
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	NAN	1.14	0
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	NAN	19.15	0
Witamina C [mg]	55%	NAN	62.35	0
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	NAN	0	0
Sól [g]	10%	NAN	5.04	0