

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 14-20.10.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-14				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka 	<ol style="list-style-type: none"> 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 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%), 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<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%), 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).] Ogórek 30.00g P#w filec złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filec z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna,

<p>(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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. 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, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>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 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>glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-15

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica 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# 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, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 60.00g składniki: Jabłko 100% P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<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 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-16

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 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 	<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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Ziemniaki późne 6%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P# farsz wegetariański 200.00g 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 graham 150.00g [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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w połędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy półtłusty 60.00g 	<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%), 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).] Ogórek 30.00g 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]

gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-17				
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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na cieple 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g 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>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p> <p>2. Brzoskwinia 50.00g</p>	<p>1. 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>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<p>Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-18</p>				
<p>I śniadanie</p>	<p>obiad</p>	<p>podwieczorek</p>	<p>kolacja</p>	<p>posiłek dodatkowy</p>
<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 słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. 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>6. 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%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. Rv fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Brzoskwinia 40.00g</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli 120.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-19

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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%), 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<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 zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<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 graham 150.00g [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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>				
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-20

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rv zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kasza bulgur ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza</p>	<p>1. P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>bulgur 30%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</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, gorczyce]</p>	
---	--------------------------	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-14

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	750.2	591	141.8	377.6	90.4	1951.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.5	2494.9	596.6	1585.1	380.6	8214.8	99
Białko [g]	10%	100	35.3	44.8	6.4	21.1	3.7	111.5	111
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	10.3	4.3	13	2.3	50.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.6	2.4	4.6	0.5	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	3.2	0	1.8	0.5	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	1.7	0	4.1	1.3	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	92.4	0	0	0	103.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.82	83.62	20.02	47.17	14.52	278.16	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.79	24.2	19.12	1.59	0.58	61.3	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	7.92	1.53	6.61	1.86	29.77	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.36
Sód [mg]	10%	2000	1206.07	318.35	100.8	2261.88	246.87	4133.97	206
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1693.81	0	310.18	91.8	2947.67	63
Wapń [mg]	10%	900	359.06	309.9	162	343.9	9.99	1184.86	131
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	629.47	0	183.61	55.35	1484.9	257
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	119.03	0	64.9	18.89	342.95	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.61	0	2.53	0.64	10.21	160
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	55.16	0	7.87	1.79	82.73	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.03	0	1.01	0.33	2.42	23
witamina E [mg]	30%	9	4.22	2.33	0	2.29	0.7	9.56	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.33	0	0.21	0.06	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.66	0	0.11	0.02	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	17.99	0	3.56	1.06	27.11	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	33.09	0	4.72	1.07	49.63	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.88	0.28	6.28	0.68	10.33	231

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-15

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	697.5	670.5	76.7	476.9	95.3	2017	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2820.2	321.3	2003.4	400	8483.3	102
Białko [g]	10%	100	30.3	35.1	3.8	19.6	5.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	20.2	3.3	15.3	4	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.9	2.1	2.2	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.2	0	6.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.2	0	6.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.13	91.11	8.33	69.23	8.77	293.58	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	12.04	7.03	3.83	8.77	47.56	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	8.58	1.08	8.47	0	31.81	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.29
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	649.97	19.07	696.91	97.2	2590.2	129
Potas [mg]	10%	4700	981.75	846.98	72.36	500.87	0	2401.97	52
Wapń [mg]	10%	900	322.03	59.84	2.16	69.07	162	615.11	69
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	513.01	4.85	312.72	0	1476.5	254
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	164.62	1.62	94.2	0	427.2	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.37	0.16	3.48	0	12.25	192
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	4.13	91.35	0	168.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	4.32	2.8	0.2	4.57	0	11.9	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.39	0.01	0.29	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.33	0.01	0.19	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	11.03	0.08	8.2	0	27.57	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	2.48	7.64	0	54.06	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.8	0.05	1.93	0.27	6.47	144

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-16

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	708.8	593.6	95.3	482.3	105.8	1985.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2488.7	400	2030.8	445.5	8351.4	99
Białko [g]	10%	100	33.6	28.4	5.9	29.3	4.4	101.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	21.8	4	11.4	3.4	56.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	4.2	2.4	3.4	0.8	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	9.3	0	2.8	0.4	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.6	0	4.6	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.8	0	9.1	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.24	77.69	8.77	70.28	14.37	285.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	16.53	8.77	4.36	0.95	45.73	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	13.6	0	9.4	0.13	36.22	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.41
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.76
Sód [mg]	10%	2000	1443.39	541.95	97.2	1081.44	257.67	3421.65	171
Potas [mg]	10%	4700	796.8	554.27	0	534.55	33.75	1919.38	41
Wapń [mg]	10%	900	313.93	141.07	162	95.14	4.05	716.2	80
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	198.51	0	388.09	6.21	1163.56	200
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	47.44	0	97.21	2.16	323.91	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.36	0	3.54	0.05	10.38	162
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	68.84	0	11.62	1.79	90.37	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.79	0	1.06	0.33	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.84	3.53	0	2.91	0.52	9.82	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.13	0	0.33	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.33	0	0.35	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	2.95	0	5.68	0.04	15.98	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	11.37	0	6.97	1.07	24.28	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	1.5	0.27	3	0.71	8.55	189

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-17

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	715.9	664.1	113	471.6	95.3	2060	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2784.6	475.6	1983.5	400	8658.7	104
Białko [g]	10%	100	35.1	36.6	5	16.2	5.9	99.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	27.1	3.1	12.3	4	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.4	1.5	2.1	2.4	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.2	0.2	4.4	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.2	0.3	5.7	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.1	0	26.8	0	147.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.37	72.33	16.82	79.02	8.77	288.33	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	11.5	8.78	4	8.77	48.15	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	8.23	1.47	10.55	0	33.01	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.11
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.21
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	257.02	59.79	689.43	97.2	2160.56	108
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1070.44	124.11	524.1	0	2666.57	57
Wapń [mg]	10%	900	343.72	120.52	105.57	85.53	162	817.34	91
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	192.46	49.77	312.41	0	1253.38	216
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	52.26	15.21	100.69	0	338.79	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.09	0.62	3.85	0	12.02	188
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	73.61	1.01	11.52	0	101.37	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.64	0	1.13	0	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.88	0.46	3.57	0	13.5	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.04	0.33	0	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0.03	0.22	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	4.23	0.48	5.52	0	16.63	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	0.6	6.91	0	60.82	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.71	0.16	1.91	0.27	5.4	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-18

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	700	555.2	113.1	502.5	94.4	1965.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2946.8	2335.9	475.4	2110	397.5	8265.8	99
Białko [g]	10%	100	28.3	22.5	6.3	22.8	5	85.1	85
Tłuszcz [g]	10%	66	17	17.2	4.1	15.1	2.2	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.23	79.95	13.05	75.14	14.56	297.95	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.54	7.93	11.54	4.23	1.27	41.54	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.8	4.91	0.68	13.15	2.05	34.61	115
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.9
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.18
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.92
Sód [mg]	10%	2000	782.16	133.21	98.28	807.37	135.49	1956.54	98
Potas [mg]	10%	4700	898.13	700.67	72	598.68	147.15	2416.65	52
Wapń [mg]	10%	900	354.04	124.39	165.24	52.69	21.33	717.7	79
Fosfor [mg]	10%	580	636.3	233.82	8.64	275.17	87.21	1241.14	213
Magnez [mg]	10%	304.5	165.29	52.64	2.88	98.14	20.11	339.07	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.35	0.21	3.74	0.75	12.66	197
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0.81	15.94	5.17	291.21	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.64	2.64	0.26	4.56	0.93	13.05	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0	0.34	0.07	1.16	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.51	0.01	0.14	0.09	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.94	3.24	0.32	5.98	1.29	18.8	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0.48	9.56	3.1	65.09	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.89	108

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-19

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	660.7	606.3	168.2	506.6	95.3	2037.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2785.7	2548.4	708.7	2130.2	400	8573.1	101
Białko [g]	10%	100	29.6	36.8	6.1	26.9	5.9	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	17	4	14.3	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	4.2	1.4	5.5	2.4	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.4	0.7	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.8	4.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.89	83.67	28.25	72.51	8.77	307.11	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.33	13.2	8.7	6.36	8.77	51.37	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	14.43	2.76	10.17	0	40.76	136
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1256.64	493.51	47.61	1002.78	97.2	2897.74	145
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1122.3	162.63	465.43	0	2629.52	56
Wapń [mg]	10%	900	309.88	94.55	91.98	50.23	162	708.65	79
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	331.64	120.96	269.11	0	1289.76	222
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	91.8	36.18	94.15	0	383.49	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.87	1.18	3.7	0	12.23	192
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.9	0.54	3.55	0	10.29	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.23	0.12	0.31	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.17	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	10.88	0.29	5.86	0	24.67	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	1.37	0.13	2.78	0.27	7.24	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-20

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	716.8	597.2	123.8	440	95.3	1973.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2513.8	521.1	1851.6	400	8302.9	99
Białko [g]	10%	100	30.2	39.5	5.7	18.7	5.9	100.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	16.2	3.8	11	4	54.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.3	2.2	2.4	2.4	14.8	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.1	0	1.9	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.1	0	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	85.5	0	0	0	222.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.13	77.37	17.13	71.32	8.77	287.74	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	14.97	15.3	3.51	8.77	58.84	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.52	8.52	1.04	9.76	0	32.87	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.36
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	2000	824.67	304.06	86.99	1077.03	97.2	2389.96	119
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	1101.24	158.4	461.38	0	2867.47	60
Wapń [mg]	10%	900	370.88	97.44	153.59	46.18	162	830.11	92
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	379.63	13.5	270.01	0	1401.92	241
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	77.88	12.9	93.7	0	367.35	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.71	0.32	3.47	0	12.96	202
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	25.99	17.1	57	0	145.02	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	4.5	3.5	0.09	3.46	0	11.56	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.22	0.01	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.33	0.04	0.15	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	14.59	0.22	5.84	0	27.26	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	15.59	10.26	34.19	0	87.01	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.84	0.24	2.99	0.27	5.97	133

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1998.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8407.2	100
Białko [g]	10%	100	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	55.9	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	291.18	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.64	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	34.15	113
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	2000	2792.95	139
Potas [mg]	10%	4700	2549.89	54
Wapń [mg]	10%	900	798.57	89
Fosfor [mg]	10%	580	1330.16	229
Magnez [mg]	10%	304.5	360.39	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.82	185
Witamina A [µg]	25%	565	146.77	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	31
witamina E [mg]	30%	9	11.38	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.15	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.57	196
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.99	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.98	155