

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 21-27.10.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabiela jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Brokuły ugotowane 200.00g 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# sos po meksykańsku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Kukurydza konserwowa 13%, Papryka czerwona 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: S kyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0% Śliwki 40.00g 	<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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twaróg pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filec złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filec z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<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).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# sos pomidorowy + 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3% Jaja gotowane iż 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 poledwica 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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 grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17% 	<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%, Ogórek 50% Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1% 	<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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 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# zupa hiszpanka z ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Passata S 23%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ciecierzycza w puszcze 9%, Szpinak mrożony 3%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 100.00g [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 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 60.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25				
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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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] 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 100.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 	<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 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%
---	---	--	---	---

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

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

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<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 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 (karoten).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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#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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g 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% 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% 	<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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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"> P#d koktajl z pomarańczą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 	<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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678	554.2	129.1	484.2	133.1	1978.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2858	2336.1	547.5	2036.6	558.3	8336.8	99
Białko [g]	10%	100	32.2	44.6	11.9	23.2	6.9	119	119
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	8.6	0.5	13.4	5.1	41.3	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.6	0	2.4	1.2	10.9	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	1.6	0.1	4.6	0.6	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.4	0.2	5.9	1.3	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	74.6	0	0.6	0	86.1	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.33	83.05	19.56	72.46	15.87	304.29	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15	14.5	11.78	4.11	1.75	47.16	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	17.18	0.99	9.54	2.37	43.49	145
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.15
Sód [mg]	10%	2000	1031.19	324.31	37.85	1048.11	348.12	2789.59	139
Potas [mg]	10%	4700	905.07	1600.82	97.9	455.59	210.33	3269.73	69
Wapń [mg]	10%	900	335.8	136.2	9.04	100.92	10.8	592.77	65
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	448.37	33.51	340.26	60.48	1515.47	261
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	107.16	10.71	96.5	21.06	399.22	132
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	3.48	0.41	3.62	0.86	12.9	203
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	112.89	1.56	8.44	10.35	238.47	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.41	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.27	2.98	0.32	3.57	1.18	11.34	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.29	0.04	0.32	0.08	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.44	0.02	0.28	0.03	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	15.1	0.21	5.38	1.52	29.92	260
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	67.73	0.93	5.06	6.2	89.08	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.9	0.1	2.91	0.96	6.97	154

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	694	635.8	136	469.6	95.3	2030.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2924.4	2673	571.9	1975.6	400	8545	102
Białko [g]	10%	100	32.1	27.8	6.9	23.8	5.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	22.4	4.5	11.9	4	58.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5	2.3	2.7	2.4	17	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.3	0.3	3.5	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.9	0.3	5.5	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	274	0	30.3	0	315.5	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.34	81.64	17.2	72.19	8.77	293.16	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.33	12.38	7.97	3.9	8.77	49.36	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.7	2.09	0.93	10.8	0	26.54	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.06
Sód [mg]	10%	2000	1006.35	327.61	87.66	897.68	97.2	2416.53	120
Potas [mg]	10%	4700	938.08	554.29	51.16	653.75	0	2197.3	47
Wapń [mg]	10%	900	347.73	72.77	152.28	66.5	162	801.29	89
Fosfor [mg]	10%	580	708.49	243.19	58.45	354.47	0	1364.62	235
Magnez [mg]	10%	304.5	172.38	36.88	17.41	107.64	0	334.32	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.31	2.91	0.52	4.5	0	13.26	207
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	17.49	0	65.59	0	231.85	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.62	0	1.62	0	4.29	42
witamina E [mg]	30%	9	4.08	2.86	0.18	3.91	0	11.05	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.13	0.05	0.36	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.46	0.01	0.26	0	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.63	2.83	0.11	8.66	0	18.24	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	10.49	0	39.35	0	85.11	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	0.91	0.24	2.49	0.27	6.04	134

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	718.7	712.4	81	364.9	104.5	1981.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3030.2	2982.4	339.3	1529.3	438.9	8320.3	99
Białko [g]	10%	100	40.7	38.2	5.5	15.4	4.5	104.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	33.2	3.8	14.5	3.6	69.4	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	8.9	1.7	4	0.8	20.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	13.8	0.7	5.7	0.5	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	7.2	0.1	4.6	1.3	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	63.4	40.1	0	259.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.39	69.17	6.34	46.59	14.42	249.93	106
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.67	9.37	5.64	1.71	0.92	32.33	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	8.08	0.54	6.79	2.05	30.56	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.92
Sód [mg]	10%	2000	1527.81	210.23	77.62	459.07	237.95	2512.7	126
Potas [mg]	10%	4700	848.64	824.12	150.97	444.41	134.19	2402.34	51
Wapń [mg]	10%	900	365.77	106.11	93.59	47.43	8.36	621.29	69
Fosfor [mg]	10%	580	700.34	242.93	46.12	270.3	54.81	1314.52	227
Magnez [mg]	10%	304.5	181.96	93.3	5.84	74.15	18.89	374.16	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.52	2.76	0.63	3.06	0.72	11.71	183
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	20.21	8.62	21.25	5.17	153.36	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.47	0.3	1.5	0.33	3.67	37
witamina E [mg]	30%	9	2.85	4.17	0.51	2.42	0.93	10.89	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.33	0.03	0.44	0.07	1.44	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.19	0.11	0.26	0.02	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.4	4.65	0.43	5.69	1.27	19.45	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	12.12	5.17	5.4	3.1	30.67	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.24	0.58	0.21	1.27	0.66	6.28	140

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	543	105.1	415.1	95.3	1947.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2284	442	1743.6	400	8186.2	97
Białko [g]	10%	100	39.2	35.8	4.3	15.4	5.9	100.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	23	13.9	3	12.8	4	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.5	1.6	1.8	2.4	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.5	0	5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.2	0	6.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.9	0	0.4	0	66.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.45	74.95	15.93	63.86	8.77	275.97	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.09	18.47	15.57	5.55	8.77	64.47	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	12.75	1.71	8.95	0	36.16	121
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.52
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	394.84	64.8	574	97.2	2451.57	123
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1125.32	0	519.89	0	2567.21	55
Wapń [mg]	10%	900	317.8	117.46	108	63.37	162	768.64	85
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	333.5	0	293.82	0	1261.25	218
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	79.38	0	85.07	0	332.64	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.01	0	3.29	0	11.71	182
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	87.5	0	63.42	0	256.15	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3	0	4.85	0	11.43	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.21	0	0.29	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.36	0	0.25	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	6.55	0	5.56	0	18.45	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	52.5	0	38.05	0	99.69	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	1.09	0.18	1.59	0.27	6.12	136

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	740.6	501.6	82.9	523.8	107.6	1956.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3117.2	2113.1	348.7	2200	453.4	8232.6	97
Białko [g]	10%	100	37.4	29.8	2.4	17.7	7.7	95.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	19	11.8	2	16.5	2.2	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	3	0.2	2.1	0.5	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.7	0.4	7	0.6	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.7	1.2	7.3	1.3	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.6	0	0	0.5	66.4	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.43	72.83	14.59	81.54	15.03	295.44	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.01	10.54	1.26	4.91	1.69	33.44	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	7.98	2.05	11.22	2.05	36.42	122
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.92
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	10%	2000	2636.07	664.04	4.82	662.17	141.03	4108.15	205
Potas [mg]	10%	4700	909.84	700.78	178.78	625.82	160.1	2575.34	54
Wapń [mg]	10%	900	622.27	68.6	14.23	64.29	34.29	803.69	90
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	402.99	77.78	278.7	119.61	1517.52	261
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	147.66	34.55	100.99	21.33	474.09	155
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	3.2	0.58	4.03	0.78	14.05	219
Witamina A [μg]	25%	565	150.6	27.33	7.27	16.82	5.17	207.2	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.93	0	1.01	0.34	3.32	32
witamina E [mg]	30%	9	4.17	1.38	1.29	4.98	0.93	12.76	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.35	0.13	0.35	0.07	1.48	148
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.31	0.03	0.17	0.15	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	4.38	1.31	5.95	1.32	19.56	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	4.15	4.36	10.09	3.1	58.08	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.32	1.84	0.01	1.83	0.39	10.27	228

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	690	732.8	66.2	447.1	95.3	2031.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.5	3082.8	279.7	1881.5	400	8553.5	102
Białko [g]	10%	100	33.9	47.1	1.7	19.6	5.9	108.4	109
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	22.7	0.9	11.1	4	52.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.3	0.1	2.5	2.4	13.7	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10.2	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.1	0	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	156.4	0	0	0	167.6	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.31	88.43	13.5	71.83	8.77	297.85	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.59	22.77	9	3.56	8.77	59.71	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	6.9	1.35	9.76	0	31.41	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.7
Sód [mg]	10%	2000	1016.97	824.94	0	1156.38	97.2	3095.5	155
Potas [mg]	10%	4700	922.35	1483.98	0	461.42	0	2867.76	62
Wapń [mg]	10%	900	353.08	336.72	0	47.15	162	898.97	99
Fosfor [mg]	10%	580	676.04	644.25	0	270.01	0	1590.31	275
Magnez [mg]	10%	304.5	165.4	130.3	0	94.06	0	389.77	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	2.86	0	3.51	0	10.93	171
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.38	0	1.01	0	2.45	25
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.92	0	3.46	0	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.33	0	0.31	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.77	0	0.15	0	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.72	15.75	0	5.84	0	29.32	255
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	2.29	0	3.21	0.27	7.73	171

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	571.2	99.6	477.4	133.6	1996.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.5	2408.9	420.8	2006.6	559.5	8400.6	101
Białko [g]	10%	100	29.4	38	4.1	20.9	14.8	107.5	107
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	12.2	1.6	14.2	6.7	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	3.2	1	2.3	4	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.1	0.3	5.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	2.3	0	6.4	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	107.9	5	0.8	0	229.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.66	80.68	17.69	71.03	3.37	285.46	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.27	14.63	15.1	5.12	3.37	53.52	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	6.89	1.45	9.48	0	32.15	108
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	2000	817.12	276.47	46.8	663.27	378	2181.67	109
Potas [mg]	10%	4700	1091.7	979.48	351	523.35	0	2945.53	62
Wapń [mg]	10%	900	374.4	92.44	138.29	112.15	0	717.31	79
Fosfor [mg]	10%	580	719.65	348.21	114.49	367.52	0	1549.89	267
Magnez [mg]	10%	304.5	180.34	70.87	27.9	96.5	0	375.62	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.58	2.66	0.41	3.58	0	13.26	208
Witamina A [μg]	25%	565	130.64	41.66	23.5	12.24	0	208.05	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.82	0.01	1.02	0	3.41	33
witamina E [mg]	30%	9	4	2.13	0.17	4.13	0	10.44	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.2	0.07	0.33	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.34	0.2	0.32	0	1.59	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.25	12.49	0.33	5.67	0	24.75	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	24.38	12.75	14.1	7.34	0	58.59	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.76	0.13	1.84	1.05	5.45	121

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8367.9	100
Białko [g]	10%	100	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.3	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.02	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	48.57	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.82	113
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	52
Sód [mg]	10%	2000	2793.67	140
Potas [mg]	10%	4700	2689.32	57
Wapń [mg]	10%	900	743.42	82
Fosfor [mg]	10%	580	1444.8	249
Magnez [mg]	10%	304.5	382.83	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.54	196
Witamina A [μg]	25%	565	216.27	38
Witamina D [μg]	10%	10	3.2	31
witamina E [mg]	30%	9	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.81	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	70.63	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.98	155