

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 28.10-3.11.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-28
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-28				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jogodeser z płatkami i śliwką 200.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 65%, Śliwki 25%, Płatki owsiane 10% 	<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%, 	<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,

<p>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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 60.00g</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Brokuły ugotowane 150.00g</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu</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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 260.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>(1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-30

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: 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Jaja gotowane w koszulce 100.00g P#o surówka z selerem 150.00g składniki: Seler korzeniowy 50%, Marchew 33%, Jabłko 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> K# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 130.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 50% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19% 	<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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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# 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, 2024-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb 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 słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 250.00g 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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g 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>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. # paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

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.**]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-01

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] 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% 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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 	<ol style="list-style-type: none"> # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 150.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3% 	<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 (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

<p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>				
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb 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 siodu 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: sliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa meksykańska 250.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [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/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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. 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>7. 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%</p>		<p>sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-03

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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów</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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr 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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny),</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>6. K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	
---	--	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	602.1	159.7	557.5	133.1	1955.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2527.8	673.2	2341.5	558.3	8217.7	98
Białko [g]	10%	100	28.3	31.3	7.4	22.3	6.9	96.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	20.3	3.7	17.7	5.1	58	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	4.8	1.6	3	1.2	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.7	1.2	2	0.6	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4	0.6	4.6	1.3	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	9.3	0	0	32.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.69	79.2	24.99	83	15.87	280.76	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.1	7.85	9.03	3.46	1.75	28.21	60
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	11.72	1.96	11.8	2.37	38.13	127
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.2
Sód [mg]	10%	2000	909.33	444.59	75.51	1221.63	348.12	2999.19	149
Potas [mg]	10%	4700	570.9	1099.41	395.82	510.4	210.33	2786.87	58
Wapń [mg]	10%	900	123.4	115.26	215.82	58.25	10.8	523.53	58
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	358.64	229.68	285.57	60.48	1358.69	234
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	148.84	46.71	102.78	21.06	423.33	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	3.34	1.04	3.77	0.86	12.95	202
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	75.46	2.92	11.34	10.35	113.73	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0.03	1.01	0.33	2.83	27
witamina E [mg]	30%	9	3	3.89	0.58	2.69	1.18	11.36	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.46	0.14	0.33	0.08	1.39	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.25	0.28	0.16	0.03	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	6.52	0.51	5.56	1.52	20.09	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	42.26	1.75	6.8	6.2	65.23	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.23	0.2	3.39	0.96	7.49	167

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	768.6	66.2	526.1	95.3	1976.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	3244.1	279.7	2208.9	400	8318.4	98
Białko [g]	10%	100	21.4	43.3	1.7	24.6	5.9	97.1	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	14.2	0.9	17.4	4	52.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.5	0.1	4	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.2	0	4.1	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.6	0	5.4	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	85.9	0	105.7	0	192.8	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.7	121.38	13.5	73.27	8.77	294.63	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.69	11.82	9	4.86	8.77	40.16	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.22	9.37	1.35	11.15	0	32.1	107
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.93
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	362.99	0	1041.43	97.2	2657.38	133
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1135.74	0	655.84	0	2300.83	49
Wapń [mg]	10%	900	75.57	120.28	0	97.84	162	455.7	50
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	394.8	0	355.73	0	1055.02	181
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	87.41	0	106.75	0	295	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.68	0	4.75	0	12.11	189
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	48.49	0	85.19	0	190.87	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.88	0	1.52	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.22	0	4.4	0	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0	0.35	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.47	0	0.37	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.44	0	6.09	0	24.64	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	29.09	0	51.11	0	114.52	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1	0	2.89	0.27	6.64	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	742.8	550.6	184.2	480.3	104.5	2062.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3128	2301.1	776.5	2019.3	438.9	8664	103
Białko [g]	10%	100	37.2	22.4	6.8	24.7	4.5	95.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	28	3.8	13.9	3.6	67.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	6.4	1.2	4.7	0.8	20.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	12.1	0.9	1.9	0.5	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.5	1	4.5	1.3	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.61	56.29	32	68.77	14.42	286.1	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.15	14.16	5.77	1.73	0.92	38.75	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	8.25	2.98	9.49	2.05	35.86	121
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.72
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	1450.59	336.31	25.66	2459.88	237.95	4510.41	226
Potas [mg]	10%	4700	796.8	880.58	164.45	406.93	134.19	2382.97	51
Wapń [mg]	10%	900	313.93	140.19	22.37	353.8	8.36	838.67	93
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	309.02	161.6	265.51	54.81	1361.69	234
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	65.29	48.92	92.8	18.89	403.01	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	4.04	1.49	3.52	0.72	14.21	221
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	42.99	0.96	7.87	5.17	65.11	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.15	0.58	2.6	0.93	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.33	0.15	0.31	0.07	1.42	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.62	0.05	0.14	0.02	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	3.35	0.31	5.26	1.27	17.51	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	25.79	0.58	4.72	3.1	39.06	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.02	0.93	0.07	6.83	0.66	11.27	251

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	700.8	761.5	46.5	434.4	90.1	2033.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2950.8	3214.6	196.6	1822.8	379.5	8564.5	102
Białko [g]	10%	100	32.9	43.5	0.5	17.3	3.7	98	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	13.2	0.2	14.9	2.3	47.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3.6	0	4	0.5	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.4	0	5.7	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.8	0	5	1.3	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	92.3	0	36.4	0	139.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.36	122.15	11.25	62.47	14.38	320.62	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	19.84	10.35	4.45	0.37	49.36	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	10.38	1.53	9.58	1.72	35.96	120
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.8
Sód [mg]	10%	2000	1233.24	538.03	3.6	586.26	246.6	2607.74	130
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1516.87	0	648.25	58.05	3145.16	67
Wapń [mg]	10%	900	317.8	278.7	0	49.49	5.94	651.94	72
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	742.72	0	315.16	49.14	1740.96	299
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	224.22	0	93.32	16.73	502.47	165
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	4.22	0	3.72	0.59	13.95	217
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.18	0	1.32	0.33	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	3.58	2.28	0	3.92	0.67	10.47	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.53	0	0.51	0.05	1.66	167
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.6	0	0.25	0.01	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	13.11	0	7.37	1.01	27.84	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	1.49	0.01	1.62	0.68	6.51	146

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.5	568.2	94.5	503	107.6	2052.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2392.1	399.3	2112.8	453.4	8637	102
Białko [g]	10%	100	40.1	32.9	10.7	16.4	7.7	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	16.3	1.9	15	2.2	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	3.9	0.1	2.7	0.5	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	4.7	0.3	5.7	0.6	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.7	1.2	6.4	1.3	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	58.5	0.5	84.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.39	74.78	8.67	81.62	15.03	292.51	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.46	7.25	5.84	1.69	39.36	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	4.91	0.41	12.23	2.05	32.72	109
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.63
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	150.23	32	700.26	141.03	3759.33	189
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.24	102.46	842.71	160.1	2538.38	53
Wapń [mg]	10%	900	622.27	105.67	8.84	102.15	34.29	873.22	97
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	38.84	347.87	119.61	1262.67	218
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.4	16.67	114.57	21.33	356.52	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.6	0.28	4.62	0.78	12.74	198
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	4.35	25.56	5.17	146.63	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.29	0.34	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	4.17	3.08	0.98	4.45	0.93	13.62	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.08	0.39	0.07	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.02	0.28	0.15	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.38	6.63	1.32	17.07	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	2.61	15.33	3.1	87.98	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.41	0.08	1.94	0.39	9.39	209

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.1	773.8	81	337.3	95.3	1996.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3248.7	340.1	1417.5	400	8393.1	100
Białko [g]	10%	100	32.8	38.7	4.7	15.1	5.9	97.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	26.4	2.8	10.1	4	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.9	0	1.8	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.4	0.1	4.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.5	0	0	0	86.4	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.31	102.31	9.53	49.72	8.77	284.67	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	15.6	8.37	3.37	8.77	52	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.45	14.13	1.08	6.88	0	35.55	119
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.21
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	478.64	72	879.18	97.2	2570.05	129
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1053.85	253.8	364.67	0	2587.09	54
Wapń [mg]	10%	900	354.16	93.19	116.1	37.25	162	762.71	84
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	528.33	18.9	188.11	0	1367.64	235
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	140.09	7.2	66.16	0	378.23	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	2.93	0.45	2.52	0	10.5	164
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	6.95	17.25	57	0	98.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.63	0	1.01	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.29	0.85	3.15	0	13.39	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.46	0.05	0.21	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.37	0.03	0.12	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	17.09	0.85	4.15	0	29.8	259
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	4.17	10.35	34.19	0	59.19	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.32	0.2	2.44	0.27	6.42	143

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	584.2	206.8	437.3	95.3	2044.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2459.1	873.4	1849	400	8615.4	102
Białko [g]	10%	100	32.6	34.6	17.7	20.1	5.9	111	112
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	16.5	4.4	7.4	4	51.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.5	2.5	1.7	2.4	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.2	0.1	1.5	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	3.7	0.1	3.1	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	72.6	0	0.5	0	200.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.75	77.58	24.12	72.95	8.77	294.2	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.95	12.45	17.39	5.73	8.77	58.31	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	0.41	0.91	0	21.29	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.52
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	228.98	134.33	1062.36	97.2	2548.23	127
Potas [mg]	10%	4700	945.58	1041.92	23.02	245.83	0	2256.38	47
Wapń [mg]	10%	900	342.53	136.51	165.28	42.76	162	849.09	94
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	237.76	26.31	88.57	0	1053.15	182
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	61.47	7.83	12.52	0	253.73	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.65	0.23	0.58	0	9.75	152
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	89.61	0	13.95	0	117.88	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.7	0.08	2.05	0	9.16	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0.02	0.05	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.32	0	0.16	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.36	0.04	0.65	0	11.11	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.76	0	8.36	0	70.73	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.63	0.37	2.95	0.27	6.37	141

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8487.2	101
Białko [g]	10%	100	100.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.4	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	145.1	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	293.36	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	43.74	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.09	110
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3093.19	155
Potas [mg]	10%	4700	2571.1	54
Wapń [mg]	10%	900	707.84	78
Fosfor [mg]	10%	580	1314.26	226
Magnez [mg]	10%	304.5	373.18	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.31	192
Witamina A [μg]	25%	565	124.02	22
Witamina D [μg]	10%	10	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	11.32	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.81	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.73	172