

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.11..2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-11

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 pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 100.00g 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>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Rogaliki drożdżowe 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Marmolada wieloowocowa STOWIT 19%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 19%, Cukier puder S 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Żółtka jaja kurzego 4%, Cukier cynamonowy Delecta 1%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 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 pszenny kawior 100.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>6. Rw pasta drobiowa 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g 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] 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w polędwica 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 półtłusty 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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 sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-14

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 pszenny kawior 100.00g 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik 	<ol style="list-style-type: none"> 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# chleb pszenny kawior 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g 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>(kurkumina)], Cukier 2%</p> <p>2. Brzoskwinia 50.00g</p>	<p>150.00g</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. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. 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> <p>2. Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> <p>2. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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 zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w połędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-17

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 pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw sos warzywny 50.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 60.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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] 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"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	819.6	456	196.7	504.8	149.8	2127.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3454.9	1923.6	828.4	2123.7	625	8955.8	106
Białko [g]	10%	110	35.3	39.4	3.3	32.7	10.8	121.5	111
Tłuszcz [g]	10%	66	21	9.4	6	16.6	9.4	62.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.7	0.7	2.3	6.4	17.4	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	3.3	3.1	5.3	0	20.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	1.9	1.6	5.1	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	97.5	30.7	17.4	0	157.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.55	55.88	32.54	56.95	5.4	275.33	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.96	16.79	13.97	6.08	5.4	69.22	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	5.3	0.53	2.01	0	12.32	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	31.19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.15
Sód [mg]	10%	2000	838.97	268.48	43.49	523.05	54	1728.01	86
Potas [mg]	10%	4700	709.35	1062.6	45.74	448.74	0	2266.45	49
Wapń [mg]	10%	900	372.61	91.17	22.37	117.45	0	603.62	66
Fosfor [mg]	10%	580	534.61	420.75	42.17	320.97	0	1318.5	227
Magnez [mg]	10%	304.5	93.12	78	4.43	38.64	0	214.2	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	2.48	0.47	1	0	6.79	106
Witamina A [µg]	25%	565	16.51	8.55	0.09	12.6	0	37.76	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.28	0.12	1.04	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	4.51	1.6	1.09	3.17	0	10.39	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.2	0.03	0.1	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.33	0.05	0.5	0	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.54	17.73	0.21	3.9	0	23.4	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.9	5.13	0.05	7.56	0	22.66	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.74	0.12	1.45	0.15	4.32	96

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	647.3	648.7	66.9	561.2	86.9	2011.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2723.7	282.5	2366.1	369.4	8478.4	99
Białko [g]	10%	110	34	34.4	0.5	21.5	16.2	106.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	11	23.6	0.5	15	0	50.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	7.9	0	2.2	0	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8	0	5.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.9	0.1	5.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	126.6	0	18.1	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.1	78.74	16.33	85.44	5.53	290.16	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.14	17.13	13.09	3.73	5.53	55.64	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	8.24	2.7	0.87	0	14.01	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.89
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.04
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	370.94	2.7	792.58	54	2350.65	119
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1086.9	180.9	218.45	0	2060.13	44
Wapń [mg]	10%	900	335.71	217.84	5.4	37.39	0	596.35	66
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	436.62	12.15	91.32	0	938.49	162
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	80.14	4.05	18.78	0	159.84	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.82	0.4	0.86	0	5.46	85
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	12.85	10.35	90.07	0	119.2	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.6	0	2.16	0	3.88	39
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.17	0.51	3.79	0	9.42	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.25	0.04	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.51	0.03	0.1	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	10.58	0.21	3.79	0	15.63	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	7.71	6.2	6.87	0	24.35	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	1.03	0	2.2	0.15	5.87	131

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	802.5	503.3	200.3	571.4	108.4	2186.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3388.3	2120.6	845.2	2412.9	457.9	9225.1	109
Białko [g]	10%	110	36.6	30	7	36.6	6.1	116.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	12.8	4.3	12.3	2	48.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	2.5	2.5	4.4	0.4	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5	0	2.8	0.5	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0	3.2	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	15.3	0.3	81.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.52	69.42	34.15	78.7	16.42	326.21	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.67	8.22	29.51	5.19	1.47	71.07	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	5.02	1.83	0.54	0.32	10.44	35
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	1169.38	150.56	98.28	1111.05	140.57	2669.86	134
Potas [mg]	10%	4700	541.65	830.31	426.6	236.83	93.42	2128.82	46
Wapń [mg]	10%	900	268.21	53.75	168.48	96.58	19.71	606.74	68
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	279.68	21.6	221.59	48.87	870.6	150
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	64.35	35.64	21.43	3.78	169.74	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.28	0.43	0.54	0.17	4.87	78
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.09	0.34	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.14	0.22	1.56	0.74	7.16	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.13	0.03	0.05	0.02	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.23	0.1	0.39	0.09	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.18	0.51	0.35	0.28	8.72	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.41	0.27	3.08	0.39	6.67	148

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.3	648.2	97.9	505.5	86.9	2062.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2727.3	412.9	2133	369.4	8698	102
Białko [g]	10%	110	31.9	49.4	4.9	22.1	16.2	124.6	114
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	18.7	2.1	11.8	0	49.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.9	1.3	2.9	0	13.4	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0.4	3.5	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.7	0	4.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	6.1	56.2	0	244.8	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.65	74.67	15.12	78.43	5.53	287.43	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.44	12.72	12.64	4.1	5.53	49.46	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	0.85	1.53	0	15.07	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	32.09
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.5
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.41
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	343.37	61.09	701.56	54	2476.66	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1319.94	263.08	391.53	0	2612.69	56
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	151.34	45.43	0	585.96	66
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	129.84	137.5	0	862.97	149
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	18.32	21.68	0	184.41	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.39	1.23	0	6.64	103
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	2.03	13.41	0	42.81	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0.01	1.79	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.38	2.34	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.04	0.08	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.21	0.17	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.52	3.63	0	9.28	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	1.22	8.04	0	25.68	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.95	0.16	1.94	0.15	6.19	137

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	753.4	573.9	139.3	635.1	114.1	2216.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3177.6	2414.9	591	2672.6	480.7	9336.8	112
Białko [g]	10%	110	33.3	25.4	13.3	33.7	4.7	110.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	15.9	0.3	21.1	3.4	59.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.8	0	3.9	0.8	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6.9	0	8.9	0.5	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	2.7	0	6.7	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	34.5	0	332.1	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.73	86.86	21.33	77.73	16.12	315.79	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.38	12.18	21.15	4.07	0.98	65.77	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.29	9.21	1.26	0.7	0.32	13.8	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.24
Sód [mg]	10%	2000	842.16	205.04	54	750.71	241.2	2093.12	105
Potas [mg]	10%	4700	592.94	1783.47	0	401.24	76.14	2853.8	62
Wapń [mg]	10%	900	377.22	239.45	0	80.79	2.42	699.9	78
Fosfor [mg]	10%	580	417.9	453.65	0	264.12	5.67	1141.35	197
Magnez [mg]	10%	304.5	57.99	113.51	0	33.5	2.16	207.18	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.15	0	0.8	0.13	7.56	119
Witamina A [μg]	25%	565	6.69	67.03	0	7.32	5.17	86.23	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.43	0	1.58	0.33	4.47	44
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.17	0	4.08	0.74	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.37	0	0.07	0.01	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.79	0	0.33	0.01	1.79	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.72	0	1.46	0.25	7.49	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.01	31.48	0	4.39	3.1	42.99	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.56	0.15	2.08	0.67	5.23	116

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	110	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	900	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	726.7	611.3	98.5	477.6	86.9	2001.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2575.8	417.2	2016.7	369.4	8446.2	100
Białko [g]	10%	110	28	40.4	2.3	19	16.2	106	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	13.3	1.1	10.1	0	40.3	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.9	0.3	2.4	0	10.6	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.3	0.4	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.1	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	35.2	0	0	281.2	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.64	88.08	20.06	77.77	5.53	312.1	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.62	14.37	10.34	2.55	5.53	56.43	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	11.63	0.71	0.64	0	17.23	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.35
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.87
Sód [mg]	10%	2000	839.44	361.09	43.27	1095.75	54	2393.56	120
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1896.79	56.73	152.41	0	2771.1	58
Wapń [mg]	10%	900	307.34	132.48	7.43	8.74	0	456.01	51
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	549.7	28.71	11.35	0	1069.32	185
Magnez [mg]	10%	304.5	98	124.12	2.88	5.77	0	230.79	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.89	0.39	0.41	0	7.95	125
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	49.51	22.98	10.35	0	88.62	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.84	0.16	1.01	0	3.67	37
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.93	0.17	1.98	0	7.67	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.5	0.06	0.02	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	17.2	0.13	0.51	0	18.96	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	29.7	1.12	6.2	0	40.5	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	1	0.12	3.04	0.15	5.98	133

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2084	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8787.2	104
Białko [g]	10%	110	113.6	103
Tłuszcz [g]	10%	66	50.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	301.32	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.25	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.39	48
% energii z białka	10%	18	-	25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2365.2	119
Potas [mg]	10%	4700	2467.03	53
Wapń [mg]	10%	900	593.41	66
Fosfor [mg]	10%	580	1001.71	173
Magnez [mg]	10%	304.5	192.54	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.56	103
Witamina A [µg]	25%	565	70.94	12
Witamina D [µg]	10%	10	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	8.54	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.3	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.91	131