

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 18-24.11.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-18
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18

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 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/polędwica 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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 150.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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#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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

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 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidory sparzone, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P# w filecie złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% P# w filecie złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<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 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#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-21

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# sos koperkowy lekki 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% 	<ol style="list-style-type: none"> #bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 120.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #Morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2% 	<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 100.00g 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 Rw galaretką z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 7. P# ser twarogowy chudy 100.00g 8. 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"> 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] 2. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 5. P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 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).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 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% 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# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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 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 filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-24

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</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. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.3	587.2	100.7	527.3	137.5	2113.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2467.6	424.8	2225.3	578.1	8910.4	105
Białko [g]	10%	110	31.9	37.5	6	23.6	6.8	106	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	18.1	2.7	12.6	4.9	50.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.6	1.7	2.4	1.2	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.7	0.5	4.1	0.5	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0	4.4	1	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.3	8.1	0.6	0	94.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.81	74.01	13.03	80.08	16.46	315.41	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.98	14.48	12.24	4.61	1.04	47.37	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	11.31	0	0.59	0.32	14.94	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.84
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.97
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	169.16	79.66	1063.68	349.2	2824.89	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2464.43	230.78	183.79	76.14	3522.72	75
Wapń [mg]	10%	900	294.13	228.23	196.39	61.77	2.42	782.97	87
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	600.62	158.72	92.04	5.67	1220.71	211
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	149.16	19.63	17.03	2.16	234.94	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.53	0.16	0.46	0.13	6.79	106
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	100.28	1.36	4.62	5.17	213.52	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.01	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.24	0.06	2.48	0.74	11	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.46	0.05	0.04	0.01	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.63	0.26	0.16	0.01	1.58	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.2	0.15	0.33	0.25	19.38	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	60.17	0.81	2.77	3.1	74.11	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.22	2.95	0.97	7.06	156

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	727.4	557.8	46.5	539.2	77.7	1948.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3074.4	2351.4	196.6	2274.2	330.4	8227.2	97
Białko [g]	10%	110	35.4	32.3	0.5	25.1	12.4	105.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	11.7	0.2	13.9	0	38.7	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	2.7	0	3.7	0	11	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0	4.2	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	3.5	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	83.7	0	233.4	0	329.6	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.98	85.5	11.25	78.5	7.02	301.26	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.61	15.06	10.35	2.83	7.02	51.88	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	9.86	1.53	0.54	0	14.24	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	12.66
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	2000	1179.2	334.98	3.6	1137.68	54	2709.47	136
Potas [mg]	10%	4700	597.52	1224.72	0	223.72	0	2045.97	44
Wapń [mg]	10%	900	338.73	110.21	0	52.08	0	501.03	56
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	340.43	0	152.24	0	889.5	153
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	81.16	0	21.63	0	152.96	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.76	0	1.85	0	6.08	95
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	15.14	0	4.05	0	121.45	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.52	0	2.13	0	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.21	0	1.84	0	6.46	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.24	0	0.06	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.32	0	0.35	0	1.31	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	11.37	0	0.24	0	12.96	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	9.08	0	2.42	0	18.87	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.93	0.01	3.16	0.15	6.77	151

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	752.2	629.6	41.5	521.3	117.1	2062	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3175.4	2653.9	175.4	2199.8	495.2	8699.8	103
Białko [g]	10%	110	28.9	53.8	0.3	23.8	7.9	114.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.4	0.3	12.4	2.1	47.7	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.2	0	3.1	0.5	13.2	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0	1.4	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.7	0	3.1	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	177.7	0	0	0.5	188.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.69	68.35	10.08	78.74	16.73	297.61	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.95	15.04	9.72	2.58	1.75	51.05	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	3.46	1.71	0.54	0.32	8.75	30
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.58
Sód [mg]	10%	2000	1152.46	343.32	0	1395.45	144.27	3035.51	152
Potas [mg]	10%	4700	541.65	981.78	0	135.13	102.05	1760.63	38
Wapń [mg]	10%	900	268.21	235.4	0	11.98	28.35	543.95	60
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	234.34	0	17.29	70.47	620.96	107
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	50.2	0	13.33	4.59	112.66	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.13	0	0.36	0.18	4.13	65
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	18.75	0	4.05	5.17	130.05	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.01	0.34	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.3	0	1.51	0.74	6.03	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.15	0	0.03	0.02	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.36	0	0.01	0.13	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	2.51	0	0.2	0.3	4.41	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	11.25	0	2.42	3.1	24.03	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.2	0.95	0	3.87	0.4	7.58	169

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.7	635	154.7	396.5	86.9	2061.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3323.7	2671.6	655.4	1665.9	369.4	8686.2	103
Białko [g]	10%	110	37.7	39.4	4.1	13.2	16.2	110.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.1	17.1	1	14.7	0	54.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.9	0.1	2.2	0	13.2	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	2.2	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	3.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	63.4	0	138.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.16	86.34	32.87	53.46	5.53	292.39	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.48	15.04	6.96	3.19	5.53	47.22	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	11.43	1.66	1.64	0	19.08	63
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.65
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.8
Sód [mg]	10%	2000	1260.1	262.1	2.13	492.36	54	2070.7	104
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1117.17	269.97	306.36	0	2331.65	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	110.5	23.91	41.91	0	460.39	52
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	367.15	20.57	78.2	0	872.07	150
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	78.46	7.31	25.49	0	197.56	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.81	0.63	1.23	0	7.24	113
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	58	4.27	27.2	0	191.56	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.31	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.18	0.38	2	0	8.46	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.2	0.02	0.06	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.34	0.04	0.14	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.21	0.74	0.49	0	9.86	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	34.8	2.56	16.32	0	60.93	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.72	0	1.36	0.15	5.17	115

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.3	595.5	66.9	551.4	117.1	2047.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3028	2510.3	282.5	2327.6	495.2	8643.8	103
Białko [g]	10%	110	39.3	34.1	0.5	19.1	7.9	101	91
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	10.8	0.5	12.4	2.1	38.1	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.6	0	1.8	0.5	9.4	43
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.6	0	4.6	0.5	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0.1	4.7	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	56.8	0	0	0.5	70.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	97.73	16.33	91.29	16.73	335.69	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	26.88	13.09	3.03	1.75	71.69	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.71	2.7	1.2	0.32	21.24	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.07
Sód [mg]	10%	2000	835.84	456.29	2.7	655.79	144.27	2094.9	105
Potas [mg]	10%	4700	634.35	2249.88	180.9	229.35	102.05	3396.55	72
Wapń [mg]	10%	900	375.67	323.69	5.4	16.47	28.35	749.59	84
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	449.88	12.15	29.23	70.47	1062.19	183
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	133.7	4.05	18.66	4.59	214.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.6	0.4	0.6	0.18	6.32	99
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	72.59	10.35	7.02	5.17	197.37	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.27	0	1.01	0.34	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.67	0.51	2.64	0.74	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.42	0.04	0.05	0.02	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.6	0.03	0.02	0.13	1.64	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	5.29	0.21	0.46	0.3	7.7	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	6.2	4.21	3.1	46.06	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	1.26	0	1.82	0.4	5.23	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	751.7	675.4	105	483.1	95.3	2110.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3173.4	2837.1	445.2	2040	400	8895.9	106
Białko [g]	10%	110	34.2	49	1	20.1	5.9	110.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	23.9	0.3	10.2	4	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	6.8	0.1	2.4	2.4	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.6	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	208.9	0	0	0	219.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.45	69.46	25.38	77.79	8.77	299.87	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.26	26.22	20.73	2.44	8.77	74.44	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.11
Sód [mg]	10%	2000	1282.06	352.37	1.08	1172.4	97.2	2905.12	146
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1797.86	426.6	135.17	0	2901.29	62
Wapń [mg]	10%	900	268.21	360.94	6.48	12.95	162	810.59	90
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	706.02	21.6	17.29	0	1043.77	181
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	124.63	35.64	13.69	0	218.49	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.7	0.43	0.4	0	6.98	110
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.41	0.22	1.51	0	7.62	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.37	0.03	0.03	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.87	0.1	0.01	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	18.19	0.51	0.2	0	20.3	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.56	0.97	0	3.25	0.27	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	748.7	644.6	95.7	479	149.8	2118	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3154.9	2716.9	403.8	2021.9	625	8922.8	105
Białko [g]	10%	110	31.9	38.9	3.2	17.8	10.8	102.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	14.5	2	11	9.4	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.2	0.9	2	6.4	20	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5	0.2	3.7	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.7	0.2	4.3	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	111.7	0	0.5	0	356	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.12	93.98	16.4	77.47	5.4	305.37	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.57	18.33	7.61	3.95	5.4	49.87	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	28.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.06
Sód [mg]	10%	2000	894.34	306.06	32.2	665.64	54	1952.25	98
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1109.98	34.11	183.55	0	2054.37	44
Wapń [mg]	10%	900	324.15	118.22	57.42	51.1	0	550.9	61
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	374.22	38.97	75.1	0	1029.38	178
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	78.42	11.61	8.36	0	192.99	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.94	0.35	0.51	0	7.86	122
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.83	0	1.02	0	4.08	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.56	0.12	2.76	0	8.67	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.23	0.03	0.04	0	0.63	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0.01	0.14	0	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	12.72	0.07	0.56	0	14.8	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.85	0.08	1.84	0.15	4.88	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2066	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8712.3	103
Białko [g]	10%	110	107.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	199.6	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	306.8	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.22	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15	50
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	20
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2513.26	126
Potas [mg]	10%	4700	2573.31	55
Wapń [mg]	10%	900	628.49	70
Fosfor [mg]	10%	580	962.65	166
Magnez [mg]	10%	304.5	189.14	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.48	101
Witamina A [μg]	25%	565	168.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	8.17	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.77	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.67	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.28	139