

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb 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%), 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 sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 160.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g 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 	<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%), 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).] Cukinia baby, bez skóry 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,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Rw gotowany seler z marchewką 200.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>5. 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>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-03

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</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 245.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze</p>	<p>1. Rv jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rv galaretki drobiowa 220.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>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 polewka sopočka 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>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. 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>cafe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>5. 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>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 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</p>	<p>1. P# zupa cukiniowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Ziemniaki późne 14%, Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>2. 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</p>	<p>1. Mus kubaś 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. 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</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry</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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry</p>

<p>[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#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> <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. 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>liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# 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>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 70.00g 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> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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: 4 - Czwartek, 2024-12-05

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>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g 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>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. 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>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>20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. 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>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 100.00g</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. 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# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, 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%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. 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>1. Mus kubuś 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%).]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</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# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

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% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać 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# 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% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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# 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

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%), 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 sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 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# 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 fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g 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#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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), 2024-12-02

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	791.2	619.8	136.8	514.2	100.6	2162.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	2169.4	424.8	9112.6	109
Białko [g]	10%	110	33.6	44.8	2.9	18.8	3.9	104.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	17.8	0.8	12.4	2.2	55.3	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.8	0.3	1.9	0.5	10.5	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	4.7	0.1	4.7	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	100.9	1.3	12.7	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.95	75.93	30.27	81.99	16.3	321.47	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.22	18.14	7.51	3.13	0.91	46.92	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.32
Sód [mg]	10%	2000	993.8	326.04	15.12	744.75	250.65	2330.38	117
Potas [mg]	10%	4700	682.39	2403.76	152.48	181.36	67.5	3487.51	74
Wapń [mg]	10%	900	323.8	186.72	38.2	32.04	4.05	584.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	648.91	68.31	73.27	8.64	1301.06	225
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	150.72	8.85	22.44	5.94	278.46	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.83	0.45	0.67	0.1	7.75	122
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	39.43	5.05	59.86	2.02	119.78	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.81	0.33	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.98	0.31	2.78	0.51	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.44	0.04	0.04	0.01	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.59	0.06	0.07	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	22.07	0.33	2.5	0.1	26.5	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	23.66	3.03	2.89	1.21	38.84	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.9	0.04	2.06	0.69	5.82	129

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-03

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	629.8	646	111.6	518.7	149.8	2056	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	470.9	2188.4	625	8667.9	102
Białko [g]	10%	110	26	34.6	0.9	25.4	10.8	97.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	17.7	0.9	12.2	9.4	51.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	6.3	0	2.9	6.4	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.9	0	3.8	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.7	0.2	4.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	44.5	0	188	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	107.46	88.45	27.22	77.35	5.4	305.9	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.13	18.95	21.82	3.18	5.4	70.49	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	3.25	4.5	1.47	0	11.53	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.2
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	2000	1057.06	199.32	4.5	691.23	54	2006.12	101
Potas [mg]	10%	4700	547.95	687.89	301.5	411.33	0	1948.68	42
Wapń [mg]	10%	900	289.27	228.11	9	35.85	0	562.23	62
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	426.7	20.25	142.49	0	873.9	151
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	53.08	6.75	33.12	0	138.21	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.81	0.67	1.54	0	6.36	100
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	86.57	17.25	13.9	0	129.95	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.9	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0.85	2.03	0	7	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0.06	0.09	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.72	0.05	0.14	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.14	0.36	4.32	0	9.07	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	12.03	10.35	8.34	0	38.06	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.55	0.01	1.92	0.15	5.01	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

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	746.7	626.6	61.5	506	114.1	2055	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2635.2	260.5	2134.3	480.7	8664.3	102
Białko [g]	10%	110	28.9	44.2	0.9	20.2	4.7	99	89
Tłuszcz [g]	10%	66	15	18.8	0.3	12.6	3.4	50.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	9.8	0	2.2	0.8	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.5	0	4.5	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.3	0	4.7	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.8	0	0.7	0	131.9	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	125.27	74.48	14.31	77.97	16.12	308.17	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.52	15.64	14.13	4.71	0.98	59	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.75	1.26	0.59	0.32	13.65	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.47
Sód [mg]	10%	2000	1151.38	292.55	0	672.39	241.2	2357.53	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1517.07	0	191.9	76.14	2326.77	50
Wapń [mg]	10%	900	268.21	104.14	0	70.07	2.42	444.86	50
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	493.9	0	104.49	5.67	902.93	156
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	105.57	0	17.64	2.16	169.91	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.84	0	0.47	0.13	4.89	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	21.2	0	4.71	5.17	43.16	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.74	0	2.64	0.74	7.61	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.3	0	0.04	0.01	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.38	0	0.18	0.01	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	19.57	0	0.35	0.25	21.57	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.72	0	2.82	3.1	25.9	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.81	0	1.86	0.67	5.89	130

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	709.3	41.5	487.6	86.9	2039.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2990.1	175.4	2060.9	369.4	8610.3	101
Białko [g]	10%	110	32.4	47.4	0.3	15.7	16.2	112.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	15.8	0.3	8.3	0	39.8	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	8	0	1.8	0	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.5	0	2.1	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.5	0	3.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	195.9	0	53.4	0	259.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.68	98.87	10.08	88.72	5.53	316.9	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.56	22.26	9.72	4.21	5.53	56.29	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.38	1.71	2.55	0	17.99	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	12.52
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.3
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	442.08	0	755.26	54	2413.17	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2501.62	0	515.49	0	3655.25	78
Wapń [mg]	10%	900	284.05	225.06	0	35.33	0	544.45	61
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	667.77	0	96.9	0	1170.82	202
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	156.01	0	38.59	0	280.9	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.44	0	1.26	0	10.26	161
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.61	0	1.27	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.19	0	1.85	0	5.92	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.1	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.68	0	0.13	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	20.31	0	1.29	0	23.01	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	1.22	0	2.09	0.15	6.03	135

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

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	704.1	812	46.5	390.9	117.1	2070.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2978.1	3406.5	196.6	1648.3	495.2	8724.9	104
Białko [g]	10%	110	39.3	32.6	0.5	13.2	7.9	93.7	85
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	32.2	0.2	10.1	2.1	55.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	7.7	0	1.6	0.5	13.8	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12.8	0	3.7	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	7	0	4.2	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	56.5	0	0	0.5	70.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	102.25	11.25	62.13	16.73	305.97	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	13.11	10.35	2.53	1.75	54.68	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	9	1.53	1	0.32	14.17	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.73
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.35
Sód [mg]	10%	2000	834.76	217.22	3.6	447.51	144.27	1647.38	82
Potas [mg]	10%	4700	634.35	829.16	0	201.85	102.05	1767.42	37
Wapń [mg]	10%	900	375.67	115.73	0	14.47	28.35	534.23	60
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	240.11	0	25.74	70.47	836.78	143
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	52.63	0	16.85	4.59	127.42	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.04	0	0.51	0.18	5.26	83
Witamina A [µg]	25%	565	12.22	33.07	0	6.15	5.17	56.63	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.5	0	1.01	0.34	3	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.54	0	2.31	0.74	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.19	0	0.04	0.02	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.3	0	0.02	0.13	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.48	0	0.38	0.3	5.6	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	19.84	0	3.69	3.1	33.98	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.6	0.01	1.24	0.4	4.11	91

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

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	730.5	547.8	105	457.2	95.3	1936.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3083.3	2304.8	445.2	1933.9	400	8167.4	97
Białko [g]	10%	110	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.61
Sód [mg]	10%	2000	1039.5	181.81	1.08	890.97	97.2	2210.58	111
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.5	0	2.47	0.27	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

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	736.6	574.7	170.5	467.5	86.9	2036.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	369.4	8588.1	102
Białko [g]	10%	110	31.9	37.5	4	18.6	16.2	108.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16.5	3.1	9.2	0	47.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.8	0.5	2.2	0	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.12	73.31	31.95	77.56	5.53	300.48	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.57	11.58	16.2	2.39	5.53	50.28	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	28.68
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	54	2296.01	115
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	50
Wapń [mg]	10%	900	324.15	168.09	0	11.98	0	504.23	56
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	150
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.46	0.23	3.05	0.15	5.74	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2051	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8647.9	102
Białko [g]	10%	110	102.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	49.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	306.85	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.56	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.53	48
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	20	-	19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2180.17	109
Potas [mg]	10%	4700	2569.22	55
Wapń [mg]	10%	900	537.84	60
Fosfor [mg]	10%	580	981.67	169
Magnez [mg]	10%	304.5	197.38	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.85	107
Witamina A [μg]	25%	565	88.9	16
Witamina D [μg]	10%	10	3.34	33
witamina E [mg]	30%	9	8.55	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.39	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.09	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.45	121