

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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 lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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 60.00g 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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 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 60.00g 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 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# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica 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, gorczyce]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-12

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. P# ser twarogowy chudy 50.00g</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>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 pomidorowa, zabieleną 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. 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> <p>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%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</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 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%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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 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] 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/poleśdźwica 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] P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki 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 250.00g [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% 	<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 poleśdźwica 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.] P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<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
<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#w filet złocisty/poładwica 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 indykpól 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, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa 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 150.00g 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>1. P#d budyń 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</p> <p>2. Brzoskwinia 50.00g</p>	<p>1. 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>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. # 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>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **seler, gorczycę]**

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%

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-15

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 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] 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% 	<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] 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<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 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% 	<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 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 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% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 jabłkiem 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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	763.9	524.1	168.6	469.8	95.3	2021.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2213	710	1987	400	8532.7	100
Białko [g]	10%	100	30.6	41.1	2.8	22	5.9	102.5	103
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	9.5	5.1	7.6	4	44	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	2.7	0.6	1.7	2.4	12.2	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.3	2.7	1.5	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	1.9	1.4	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	97.5	26.3	0.5	0	135.3	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123	71	27.89	78.56	8.77	309.24	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.59	16.97	11.97	3.19	8.77	66.52	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	5.3	0.46	0.54	0	10.72	37
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.9
Sód [mg]	10%	2000	819.79	268.48	37.28	1046.52	97.2	2269.28	113
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1062.6	39.2	161.05	0	1943.74	41
Wapń [mg]	10%	900	337.19	91.17	19.17	37.9	162	647.45	71
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	420.75	36.14	82.09	0	1022.21	176
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	78	3.79	15.76	0	187.95	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.48	0.4	0.41	0	6.02	94
Witamina A [µg]	25%	565	14.73	8.55	0.08	4.05	0	27.42	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.28	0.11	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	3.86	1.6	0.94	1.51	0	7.92	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0.02	0.04	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.33	0.04	0.14	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	17.73	0.18	0.25	0	19.67	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	5.13	0.05	2.42	0	16.45	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.74	0.1	2.9	0.27	5.67	126

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	95.3	2019.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2723.7	282.5	2366.1	400	8508.9	100
Białko [g]	10%	100	34	34.4	0.5	21.5	5.9	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	56	11	23.6	0.5	15	4	54.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	7.9	0	2.2	2.4	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8	0	5.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	104.1	78.74	16.33	85.44	8.77	293.4	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.14	17.13	13.09	3.73	8.77	58.88	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	8.24	2.7	0.87	0	14.01	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.15
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	370.94	2.7	792.58	97.2	2393.85	121
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	162	758.35	84
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	0.27	5.98	133

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	788.6	551.6	105	483.2	108.4	2037	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2325.2	445.2	2040.6	457.9	8605.4	101
Białko [g]	10%	100	28.5	31.5	1	22.2	6.1	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	56	11.3	13.1	0.3	10.4	2	37.2	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.7	0	3.1	1	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	144.47	79.36	25.38	75.47	16.42	341.12	132
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.85	8.44	20.73	2.42	1.47	59.93	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	5.34	1.83	0.54	0.32	10.76	36
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.79
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.71
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.14	1.08	1093.05	140.57	2696.28	135
Potas [mg]	10%	4700	541.65	830.31	426.6	135.13	93.42	2027.12	44
Wapń [mg]	10%	900	268.21	53.75	6.48	11.98	19.71	360.14	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	279.68	21.6	17.29	48.87	666.3	115
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	64.35	35.64	13.33	3.78	161.64	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.28	0.43	0.36	0.17	4.69	75
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	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.14	0.22	1.51	0.74	7.1	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.13	0.03	0.03	0.02	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.23	0.1	0.01	0.09	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.18	0.51	0.2	0.28	8.57	75
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	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	150

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	597	97.9	505.5	95.3	2020	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	412.9	2133	400	8513.1	101
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	4.9	22.1	5.9	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	16.9	2.1	11.8	4	51.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.5	1.3	2.9	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0.4	3.5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	6.1	56.2	0	207	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.65	74.67	15.12	78.43	8.77	290.67	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.44	12.72	12.64	4.1	8.77	52.7	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	0.85	1.53	0	15.07	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.43
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	61.09	701.56	97.2	2481.16	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	263.08	391.53	0	2508.74	54
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	151.34	45.43	162	747.96	84
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	0.84	0.16	1.94	0.27	6.2	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	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102								
Białko [g]	10%	100	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	84								
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	98								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	81								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110								
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	118								
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	108								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	45								
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61								
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64								
Sód [mg]	10%	2000	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	100								
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	60								
Wapń [mg]	10%	900	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	68								
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	167								
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	66								
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	115								
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	15								
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44								
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	65								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	146								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	64								
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	65								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	110								

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%	100	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	110
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	132
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	574.1	98.5	477.6	95.3	1972.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2424.3	417.2	2016.7	400	8325.2	99
Białko [g]	10%	100	28	40.3	2.3	19	5.9	95.6	95
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.7	1.1	10.1	4	39.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	0.3	2.4	2.4	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0.4	1.4	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0.1	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	35.2	0	0	280.5	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	120.64	88	20.06	77.77	8.77	315.26	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.62	12.6	12.15	2.55	8.77	59.71	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.71	0.64	0	14.8	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	43.27	1095.75	97.2	2419.35	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	56.73	152.41	0	2034.4	43
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	7.43	8.74	162	595.33	66
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	28.71	11.35	0	965.5	167
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	2.88	5.77	0	191.91	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0.39	0.41	0	7.13	112
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	30.5	24.04	10.35	0	70.67	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.83	0.16	1.01	0	3.67	37
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0.17	1.98	0	6.69	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.02	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0.06	0.02	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0.13	0.51	0	16.71	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	1.12	6.2	0	29.1	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.12	3.04	0.27	6.04	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2011.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8483.6	100
Białko [g]	10%	100	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	56	46.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	180	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	308.18	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	60.22	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.85	46
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2443.09	122
Potas [mg]	10%	4700	2275.69	49
Wapń [mg]	10%	900	618.41	69
Fosfor [mg]	10%	580	890.83	154
Magnez [mg]	10%	304.5	181.13	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	98
Witamina A [µg]	25%	565	66.84	12
Witamina D [µg]	10%	10	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	7.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.41	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.75	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.1	135