

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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 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: 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 100.00g 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%, Ziemiaki 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. 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>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. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. 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 100.00g 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>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, hydrolyzат 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 50.00g 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, hydrolyzат 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 150.00g 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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 50.00g</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 150.00g 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 paszтет 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, hydrolyzat 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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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	395.5	100.6	2044	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2605.8	579.4	1665.7	424.8	8608.9	103
Białko [g]	10%	100	33.6	44.8	2.9	15	3.9	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	56	21.9	17.8	0.8	11.8	2.2	54.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	2.8	0.3	1.8	0.5	10.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	8.1	0.1	4.5	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	116.95	75.93	30.27	57.56	16.3	297.03	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.22	18.14	7.51	2.9	0.91	46.7	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	12.07	1.9	0.69	0.27	19.33	64
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.67
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.2
Sód [mg]	10%	2000	993.8	326.04	15.12	541.35	250.65	2126.98	107
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	1.5	0.69	5.31	118

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	61.5	483.5	95.3	1916.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2661.7	2721.8	260.5	2041.2	400	8085.3	95
Białko [g]	10%	100	26	34.6	0.9	21.2	5.9	88.8	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.1	17.7	0.3	10.4	4	43.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	6.3	0	2.4	2.4	15.2	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.9	0	3	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.7	0	3.9	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	132.2	0	30.3	0	173.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	107.46	88.45	14.31	76.63	8.77	295.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	21.13	18.95	14.13	2.83	8.77	65.83	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	3.25	1.26	1.17	0	7.99	27
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.74
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.98
Sód [mg]	10%	2000	1057.06	199.32	0	674.75	97.2	2028.35	102
Potas [mg]	10%	4700	547.95	687.89	0	323.45	0	1559.3	34
Wapń [mg]	10%	900	289.27	228.11	0	28.25	162	707.64	78
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	426.7	0	102.65	0	813.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	53.08	0	26.82	0	125.16	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.81	0	1.16	0	5.31	83
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	86.57	0	10.77	0	109.57	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.62	0	3.62	36
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.71	0	1.86	0	5.98	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.21	0	0.07	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.72	0	0.1	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.14	0	3.01	0	7.4	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	12.03	0	6.46	0	25.82	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.55	0	1.87	0.27	5.07	112

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	582.6	61.5	478	114.1	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.4	2449.1	260.5	2017.6	480.7	8361.5	99
Białko [g]	10%	100	28.9	34.5	0.9	17.9	4.7	87	88
Tłuszcz [g]	10%	56	15	18.2	0.3	10.9	3.4	48	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	9.7	0	1.9	0.8	17.5	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.3	0	3.7	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	1.2	0	4.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	125.27	74.48	14.31	77.15	16.12	307.35	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.52	15.64	14.13	3.96	0.98	58.25	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.75	1.26	0.58	0.32	13.63	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.33
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.73
Sód [mg]	10%	2000	1151.38	266.06	0	662.98	241.2	2321.63	116
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1343.87	0	175.68	76.14	2137.35	47
Wapń [mg]	10%	900	268.21	101.89	0	53.47	2.42	426.02	47
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	385.93	0	79.58	5.67	770.04	134
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.71	0	16.41	2.16	153.82	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.66	0	0.44	0.13	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	21.2	0	4.52	5.17	42.97	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.64	0	2.32	0.74	7.18	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0	0.04	0.01	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.32	0	0.13	0.01	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.28	0	0.3	0.25	16.24	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.72	0	2.71	3.1	25.78	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.73	0	1.84	0.67	5.8	129

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	648	41.5	487.6	95.3	1986.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2730.9	175.4	2060.9	400	8381.6	99
Białko [g]	10%	100	32.4	39.3	0.3	15.7	5.9	93.9	93
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	14.9	0.3	8.3	4	43	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	7.7	0	1.8	2.4	18.4	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.68	93.66	10.08	88.72	8.77	314.92	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.56	22.16	9.72	4.21	8.77	59.43	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.94
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	385.07	0	755.26	97.2	2399.37	120
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	75
Wapń [mg]	10%	900	284.05	220.4	0	35.33	162	701.79	78
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	186
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	156
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	166
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	1.06	0	2.09	0.27	5.99	133

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	660.2	765.2	46.5	390.9	117.1	1980.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	3212.1	196.6	1648.3	495.2	8344	99
Białko [g]	10%	100	30.4	31.9	0.5	13.2	7.9	84.1	84
Tłuszcz [g]	10%	56	10.5	28.7	0.2	10.1	2.1	51.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	7.4	0	1.6	0.5	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.9	0	3.7	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	56.5	0	0	0.5	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.02	98.74	11.25	62.13	16.73	300.89	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.54	11.3	10.35	2.53	1.75	51.47	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.07
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.28
Sód [mg]	10%	2000	816.31	206.67	3.6	447.51	144.27	1618.37	80
Potas [mg]	10%	4700	591.15	721.05	0	201.85	102.05	1616.11	34
Wapń [mg]	10%	900	332.47	96.79	0	14.47	28.35	472.1	53
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	226.48	0	25.74	70.47	715.16	123
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	47.28	0	16.85	4.59	118.02	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	2.77	0	0.51	0.18	4.9	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.5	0	1.01	0.34	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0	0.04	0.02	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0	0.02	0.13	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	3.23	0	0.38	0.3	5.27	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.57	0.01	1.24	0.4	4.04	89

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%	100	31.8	41.2	1	20	5.9	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	16.8	0.3	7.3	4	44.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	2.2	0.1	1.6	2.4	11.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	116.56	60.32	25.38	78.04	8.77	289.08	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.57	10.93	20.73	3.25	8.77	58.27	112
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	95.3	2044.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	400	8618.6	103
Białko [g]	10%	100	31.9	37.5	4	18.6	5.9	98.1	99
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	16.5	3.1	9.2	4	51.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	4.8	0.5	2.2	2.4	16	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	112.12	73.31	31.95	77.56	8.77	303.72	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.57	11.58	16.2	2.39	8.77	53.52	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.97
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	97.2	2339.21	117
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	162	666.23	74
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	0.27	5.84	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1984.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8366.8	99
Białko [g]	10%	100	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	56	48.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.4	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	301.23	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	56.21	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.89	46
% energii z białka	10%	17	-	17
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2149.21	108
Potas [mg]	10%	4700	2444.97	52
Wapń [mg]	10%	900	592.67	66
Fosfor [mg]	10%	580	923.62	160
Magnez [mg]	10%	304.5	190.05	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.57	103
Witamina A [µg]	25%	565	85.57	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.08	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.37	119