

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 25.11-1.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-25
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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% 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# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13% 	<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 Rw pasta drobiowa 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4% 	<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 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bfontnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-26

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, 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>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. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. 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>6. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-27

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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Jaja gotowane w koszulce 50.00g 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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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 filet złocisty/połędwica 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, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-28

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 Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> 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%).] 	<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% K# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

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]				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-29				
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# ser twarogowy chudy 50.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw dorsz pieczony 100.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% 	<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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g
Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko

<p>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 [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g 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. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. 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>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-01

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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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 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] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g 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%), 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-25

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	500	624.4	224.1	503.7	142.7	1995.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2115.1	2635.1	948	2122.2	600.1	8420.7	99
Białko [g]	10%	100	21.8	35.8	9	17	7.1	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	56	7.2	12.7	3.3	14.3	5	42.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.8	2.2	1.6	1.9	1.2	8.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	5.7	0.5	4.2	0.5	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.4	0	4.6	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.3	7.3	11.7	0	98.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	87.86	94.22	39.9	77.45	17.57	317.02	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.17	14.08	16.9	3.16	1.8	51.12	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	5.32	0.83	1.64	0.64	10.31	34
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.57
Sód [mg]	10%	2000	722.62	197.55	67.69	677.02	351.36	2016.26	101
Potas [mg]	10%	4700	278.4	1173.91	400.1	305.54	152.28	2310.25	50
Wapń [mg]	10%	900	81.01	116.19	179.02	26.28	4.85	407.37	46
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	483.24	152.11	83.05	11.34	904.67	155
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	81.8	33.75	26.24	4.32	167.33	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	2.91	0.34	0.71	0.27	5.29	81
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	39.85	4.89	10.46	10.35	76.05	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0.01	1.01	0.33	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.3	3.14	0.15	2.75	1	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.24	0.06	0.06	0.03	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.39	0.28	0.06	0.02	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	14.92	0.36	2.85	0.51	19.67	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	23.91	2.93	6.27	6.2	45.63	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	0.54	0.18	1.88	0.97	5.04	113

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-26

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	645.2	623.8	61.5	562.8	95.3	1988.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2626.9	260.5	2370.5	400	8382.1	99
Białko [g]	10%	100	28.7	34.2	0.9	24.5	5.9	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	13.6	16.4	0.3	16.5	4	51	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3.2	0	4	2.4	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.3	0	3.6	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.8	0	3.8	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.9	0	105.7	0	202.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.93	88.72	14.31	79.71	8.77	294.46	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.06	8.99	14.13	4.13	8.77	51.08	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	7.93	1.26	1.63	0	13.03	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.85
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	261.99	0	1058.8	97.2	2668.93	134
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1102.77	0	342.82	0	1982.64	41
Wapń [mg]	10%	900	298.77	119.99	0	56.35	162	637.12	70
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	363.91	0	97.97	0	756.66	131
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	86.65	0	18.37	0	158.7	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.56	0	1.47	0	6.35	100
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	28.07	0	36.67	0	70.71	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.73	0	2.82	0	7.49	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.27	0	0.07	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.36	0	0.21	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	11.58	0	0.74	0	13.28	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	16.84	0	22	0	42.42	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.72	0	2.94	0.27	6.67	148

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-27

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	757.9	631.3	66.9	455.7	101.4	2013.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2648.6	282.5	1927.3	428.1	8488.5	101
Białko [g]	10%	100	31.6	20.8	0.5	20.2	3.9	77.1	78
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	23.9	0.5	7.2	2.2	48.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.2	3.4	0	1.6	0.5	11.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	12.2	0	1.5	0.5	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	6	0.1	3.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	143.6	0	0.5	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.39	87.65	16.33	77.55	16.54	324.49	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.55	17.42	13.09	3.09	0.99	60.15	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.22	2.7	0.54	0.32	15.5	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.11
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	205.47	2.7	888.12	252	2391.68	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1649.49	180.9	161.05	76.14	2609.24	56
Wapń [mg]	10%	900	268.21	128.03	5.4	37.9	2.42	441.98	49
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	302.19	12.15	82.09	5.67	700.96	121
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.89	4.05	15.76	2.16	157.39	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.83	0.4	0.41	0.13	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.99	10.35	4.05	5.17	70.64	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.02	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.97	0.51	1.51	0.74	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.04	0.04	0.01	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.14	0.01	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	5.04	0.21	0.25	0.25	7.15	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.39	6.2	2.42	3.1	42.38	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.57	0	2.46	0.7	5.97	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-28

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	721.3	580.2	46.5	496.1	100.6	1944.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2443.8	196.6	2093.5	424.8	8202.3	97
Białko [g]	10%	100	32.4	44.2	0.5	20.6	3.9	101.8	102
Tłuszcz [g]	10%	56	16	12.8	0.2	11.7	2.2	43.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	6.5	0	3.5	0.5	15.7	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3.2	0	2.6	0.4	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	1.3	0	3.8	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	142.8	0	0.1	0	153.3	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.94	77.74	11.25	77.62	16.3	296.87	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.34	23.21	10.35	3.55	0.91	52.38	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	11.87	1.53	1.15	0.27	19.06	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.6
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	355.78	3.6	772.31	250.65	2782.68	140
Potas [mg]	10%	4700	620.85	1959.17	0	236.84	67.5	2884.36	61
Wapń [mg]	10%	900	287.29	369.6	0	24.94	4.05	685.89	76
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	719.19	0	40.91	8.64	1180.82	203
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	138.62	0	11.05	5.94	249.47	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.83	0	0.61	0.1	7.05	111
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.04	0	24.35	2.02	108.19	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.3	0	1.01	0.33	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.7	0	2.6	0.51	8.24	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.41	0	0.04	0.01	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.81	0	0.07	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	17.47	0	0.63	0.1	19.31	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.62	0	14.61	1.21	64.91	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	0.98	0.01	2.14	0.69	6.95	155

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-29

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	571.2	107.4	483.8	116.4	1939.2	97								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2399.1	454.3	2042.9	491.9	8180.4	97								
Białko [g]	10%	100	30.5	25.5	3	13.8	7.9	80.9	82								
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	18.8	1.8	10.1	2.1	43.3	78								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	2.1	0.5	1.7	0.4	8.7	56								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	1.5	0.5	14.7	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.5	0	3.3	1	13.9	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0	0.5	27.9	9								
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.29	79.95	19.87	84.97	16.49	313.58	121								
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.92	11.68	13.15	5.09	1.66	57.53	111								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	10.08	0.23	1.45	0.27	14.45	49								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.32								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.85								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.83								
Sód [mg]	10%	2000	813.88	151.41	40.32	771.35	142.92	1919.89	97								
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1728.91	0	285.81	93.42	2699.03	58								
Wapń [mg]	10%	900	339.22	110.81	21.6	17.49	29.97	519.1	57								
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	325.99	0	41.06	73.44	842.13	145								
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	120.3	0	19.51	8.36	206.4	68								
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.19	0	1.11	0.16	6.91	108								
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	83.3	0	31.99	2.02	125.81	23								
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0.34	2.76	27								
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.18	0	2.46	0.51	9.1	101								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.49	0	0.1	0.02	0.8	80								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.39	0	0.08	0.13	1.24	124								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	6.06	0	1.17	0.15	8.46	73								
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	49.98	0	19.19	1.21	75.48	112								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	2.26	0.42	0.11	2.14	0.39	4.79	106								

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-30

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	720.1	719.6	105	473.8	95.3	2114.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2001.9	400	8914.3	106
Białko [g]	10%	100	30.1	39	1	19.8	5.9	96	96
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	21.7	0.3	9.4	4	50.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.8	0.1	2.9	2.4	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.13	97.44	25.38	77.73	8.77	327.47	127
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.71	16.41	20.73	3.37	8.77	65.02	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.85
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.27
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1003.2	97.2	2469.66	124
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	900	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	67
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	2.78	0.27	6.17	137

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-01

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	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	100	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	110
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1995.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8416.1	100
Białko [g]	10%	100	93	93
Tłuszcz [g]	10%	56	46.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	161.3	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	309.13	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	54.61	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.44	48
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2335.25	117
Potas [mg]	10%	4700	2410.79	51
Wapń [mg]	10%	900	562.49	62
Fosfor [mg]	10%	580	877.54	151
Magnez [mg]	10%	304.5	183.37	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.51	102
Witamina A [μg]	25%	565	92.58	16
Witamina D [μg]	10%	10	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	8.7	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.02	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.04	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.83	130