

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 18-24.11.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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 polędwica soplacka 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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Brokuły ugotowane 200.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% Mandarynki 55.00g 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twaróg pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian 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 graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Pomidor 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, E451, białko pszenne bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# sos pomidorowy z fasolą po meksykańsku 315.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 19%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 16%, Marchew 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 6% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 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 poledwica sopocka 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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 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% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 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: 4 - Czwartek, 2024-11-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa hiszpanka z ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Passata S 23%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ciecierzycza w puszcze 9%, Szpinak mrożony 3%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 120.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# sos koperkowy lekki 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-22

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Jaja gotowane iżż 50.00g 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 100.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%
Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	--	--	--	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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# 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% 	<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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678	640	113	484.2	133.1	2048.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2858	2687.3	475.7	2036.6	558.3	8616.1	103
Białko [g]	10%	100	32.2	42.1	4.9	23.2	6.9	109.5	109
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	20.7	3.1	13.4	5.1	56.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	5.5	1.5	2.4	1.2	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0.2	4.6	0.6	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3.2	0.2	5.9	1.3	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0.6	0	32.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.33	78.08	17.01	72.46	15.87	296.77	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15	11.76	9.87	4.11	1.75	42.5	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	13.97	1.56	9.54	2.37	40.85	137
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.96
Sód [mg]	10%	2000	1031.19	335.89	58.94	1048.11	348.12	2822.26	141
Potas [mg]	10%	4700	905.07	1100.63	127.66	455.59	210.33	2799.29	59
Wapń [mg]	10%	900	335.8	137.2	116.37	100.92	10.8	701.1	77
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	218.28	47.88	340.26	60.48	1299.75	224
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	72.48	20.02	96.5	21.06	373.85	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.89	0.49	3.62	0.86	12.39	195
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	89.31	12.7	8.44	10.35	226.04	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.72	0.2	3.57	1.18	11.96	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.08	0.32	0.08	1.27	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.28	0.02	0.28	0.03	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	3.68	0.16	5.38	1.52	18.45	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	53.58	7.62	5.06	6.2	81.62	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.93	0.16	2.91	0.96	7.05	156

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	694	695.7	136	490	95.3	2111.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2924.4	2923	571.9	2059.3	400	8878.7	107
Białko [g]	10%	100	32.1	25.5	6.9	23.2	5.9	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	56	15.2	23.4	4.5	14.5	4	61.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.7	2.3	3.7	2.4	17.8	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.6	0.3	4.7	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	5.1	0.3	5.1	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	27.2	0	233.4	0	271.8	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.34	100.33	17.2	71.53	8.77	311.19	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.33	18.02	7.97	3.62	8.77	54.73	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.7	9.43	0.93	10.17	0	33.24	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.12
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.38
Sód [mg]	10%	2000	1006.35	437.05	87.66	964.61	97.2	2592.89	129
Potas [mg]	10%	4700	938.08	894.92	51.16	554.02	0	2438.2	52
Wapń [mg]	10%	900	347.73	105.55	152.28	90.33	162	857.91	96
Fosfor [mg]	10%	580	708.49	172.46	58.45	404.06	0	1343.48	232
Magnez [mg]	10%	304.5	172.38	55.01	17.41	102.45	0	347.26	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.31	2.17	0.52	5.19	0	13.21	206
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	34.85	0	58.87	0	242.49	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.42	0	2.13	0	3.6	35
witamina E [mg]	30%	9	4.08	4.35	0.18	3.89	0	12.52	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.18	0.05	0.35	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.2	0.01	0.51	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.63	3.99	0.11	5.89	0	16.64	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	20.91	0	35.32	0	91.49	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.79	1.21	0.24	2.67	0.27	6.48	144

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	718.7	712.4	105.1	364.9	104.5	2005.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3030.2	2982.4	442	1529.3	438.9	8423	100
Białko [g]	10%	100	40.7	38.2	4.3	15.4	4.5	103.2	103
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	33.2	3	14.5	3.6	68.6	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	8.9	1.6	4	0.8	20.1	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	13.8	0	5.7	0.5	23.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	7.2	0	4.6	1.3	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	144.6	0	40.1	0	196.2	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.39	69.17	15.93	46.59	14.42	259.52	101
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.67	9.37	15.57	1.71	0.92	42.26	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	8.08	1.71	6.79	2.05	31.73	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.6
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.4
Sód [mg]	10%	2000	1527.81	210.23	64.8	459.07	237.95	2499.88	125
Potas [mg]	10%	4700	848.64	824.12	0	444.41	134.19	2251.36	48
Wapń [mg]	10%	900	365.77	106.11	108	47.43	8.36	635.69	71
Fosfor [mg]	10%	580	700.34	242.93	0	270.3	54.81	1268.4	219
Magnez [mg]	10%	304.5	181.96	93.3	0	74.15	18.89	368.31	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.52	2.76	0	3.06	0.72	11.08	173
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	20.21	0	21.25	5.17	144.74	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.47	0	1.5	0.33	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	2.85	4.17	0	2.42	0.93	10.38	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.33	0	0.44	0.07	1.41	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.19	0	0.26	0.02	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.4	4.65	0	5.69	1.27	19.01	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	12.12	0	5.4	3.1	25.5	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.24	0.58	0.18	1.27	0.66	6.24	140

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	543	89.4	440.4	95.3	1956.8	97								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2284	376.2	1847	400	8223.7	97								
Białko [g]	10%	100	39.2	35.8	4.2	15.3	5.9	100.5	100								
Tłuszcz [g]	10%	56	23	13.9	2.7	15.9	4	59.8	107								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.8	2.5	1.6	2.4	2.4	16.8	109								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.5	0	2.6	0	11.8	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	3.2	0	4.6	0	13.7	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.9	0	63.4	0	129.7	43								
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.45	74.95	12.33	63.84	8.77	272.35	105								
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.09	18.47	10.3	5.07	8.77	58.72	114								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	12.75	0.94	10.02	0	36.47	121								
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.67								
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.52								
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	394.84	65.7	603.69	97.2	2482.16	124								
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1125.32	53.1	664.56	0	2764.98	59								
Wapń [mg]	10%	900	317.8	117.46	113.4	69.45	162	780.12	87								
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	333.5	6.75	297.26	0	1271.45	219								
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	79.38	3.6	94.7	0	345.87	113								
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.01	0.13	4.08	0	12.63	197								
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	87.5	1.98	85.78	0	280.49	49								
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.31	0	2.75	27								
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3	0.13	4.2	0	10.93	122								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.21	0	0.32	0	1.1	111								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.36	0.01	0.27	0	1.19	120								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	6.55	0.03	5.8	0	18.73	162								
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	52.5	1.19	51.46	0	114.29	170								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	3.66	1.09	0.18	1.67	0.27	6.2	138								

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.1	501.6	82.9	523.8	107.6	1979.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3209.8	2113.1	348.7	2200	453.4	8325.2	98
Białko [g]	10%	100	37.3	29.8	2.4	17.7	7.7	95.1	95
Tłuszcz [g]	10%	56	21.5	11.8	2	16.5	2.2	54.3	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.8	3	0.2	2.1	0.5	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.7	0.4	7	0.6	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	2.7	1.2	7.3	1.3	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	55.6	0	0	0.5	193.3	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.49	72.83	14.59	81.54	15.03	295.51	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.88	10.54	1.26	4.91	1.69	33.3	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.1	7.98	2.05	11.22	2.05	36.42	122
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.08
Sód [mg]	10%	2000	2427.72	664.04	4.82	662.17	141.03	3899.8	194
Potas [mg]	10%	4700	957.99	700.78	178.78	625.82	160.1	2623.49	55
Wapń [mg]	10%	900	639.37	68.6	14.23	64.29	34.29	820.79	92
Fosfor [mg]	10%	580	711.77	402.99	77.78	278.7	119.61	1590.87	274
Magnez [mg]	10%	304.5	174.04	147.66	34.55	100.99	21.33	478.59	156
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.25	3.2	0.58	4.03	0.78	14.86	232
Witamina A [μg]	25%	565	150.6	27.33	7.27	16.82	5.17	207.2	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.93	0	1.01	0.34	3.93	38
witamina E [mg]	30%	9	4.35	1.38	1.29	4.98	0.93	12.94	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.35	0.13	0.35	0.07	1.49	150
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.31	0.03	0.17	0.15	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.61	4.38	1.31	5.95	1.32	19.58	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	4.15	4.36	10.09	3.1	58.08	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.74	1.84	0.01	1.83	0.39	9.74	217

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	690.6	732.8	66.2	447.1	95.3	2032.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	3082.8	279.7	1881.5	400	8553.5	102
Białko [g]	10%	100	30	47.1	1.7	19.6	5.9	104.4	105
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	22.7	0.9	11.1	4	54.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	4.3	0.1	2.5	2.4	15	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.2	0	1.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5.1	0	4.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	156.4	0	0	0	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.86	88.43	13.5	71.83	8.77	297.4	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.32	22.77	9	3.56	8.77	59.44	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	6.9	1.35	9.76	0	31.41	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	824.94	0	1156.38	97.2	3203.05	160
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1483.98	0	461.42	0	2824.56	61
Wapń [mg]	10%	900	309.88	336.72	0	47.15	162	855.77	94
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	644.25	0	270.01	0	1482.31	256
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	130.3	0	94.06	0	385.72	127
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.86	0	3.51	0	10.84	170
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.92	0	3.46	0	10.66	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.33	0	0.31	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.77	0	0.15	0	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	15.75	0	5.84	0	29.23	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.29	0	3.21	0.27	8	177

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.3	571.2	141.5	477.4	149.8	2054.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.5	2408.9	597.4	2006.6	625	8642.7	103
Białko [g]	10%	100	29.4	38	4.5	20.9	10.8	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	12.2	2.9	14.2	9.4	58.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	3.2	1.3	2.3	6.4	18.9	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.1	0.3	5.5	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.5	2.3	0.3	6.4	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116	107.9	0	0.8	0	224.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.66	80.68	24.54	71.03	5.4	294.33	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.27	14.63	11.52	5.12	5.4	51.96	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	6.89	0.93	9.48	0	31.62	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.23
Sód [mg]	10%	2000	817.12	276.47	49.22	663.27	54	1860.1	93
Potas [mg]	10%	4700	1091.7	979.48	51.18	523.35	0	2645.72	56
Wapń [mg]	10%	900	374.4	92.44	88.21	112.15	0	667.22	74
Fosfor [mg]	10%	580	719.65	348.21	58.47	367.52	0	1493.86	257
Magnez [mg]	10%	304.5	180.34	70.87	17.42	96.5	0	365.14	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.58	2.66	0.52	3.58	0	13.36	209
Witamina A [μg]	25%	565	130.64	41.66	0	12.24	0	184.55	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.82	0	1.02	0	3.4	33
witamina E [mg]	30%	9	4	2.13	0.18	4.13	0	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.2	0.05	0.33	0	1.18	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.34	0.01	0.32	0	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.25	12.49	0.11	5.67	0	24.53	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	24.38	12.75	0	7.34	0	44.49	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.76	0.13	1.84	0.15	4.65	103

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2026.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8523.3	101
Białko [g]	10%	100	101.5	101
Tłuszcz [g]	10%	56	59	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.8	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	289.58	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	48.99	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	34.53	116
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	53
Sód [mg]	10%	2000	2765.73	138
Potas [mg]	10%	4700	2621.09	56
Wapń [mg]	10%	900	759.8	84
Fosfor [mg]	10%	580	1392.87	240
Magnez [mg]	10%	304.5	380.68	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.63	197
Witamina A [µg]	25%	565	214.9	38
Witamina D [µg]	10%	10	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	11.4	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.88	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.81	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.91	154