

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 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 lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; 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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23% |

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g 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#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# 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g 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] 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#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek 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% | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 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] |

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

| 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 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidory sparzone, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 50.00g P#w filet złocisty/poledwica 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 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% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% | <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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, 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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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#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# dżem brzoskwiniowy 25.00g [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 grysikowa na rosolo 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% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecieri z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/poleńdwa 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# ser twarogowy chudy 30.00g |

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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#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# serek wiejski 100.00g [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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g 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 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"> #bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 120.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #Morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2% | <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 100.00g 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 galaretką 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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 30.00g 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 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 marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# pulpety z dorsza gotowane 150.00g 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"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% | <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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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 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 Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% |

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-23

| 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 60.00g [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, 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] 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] 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% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, białko 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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, 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] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 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% | <ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [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%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] | <ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

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 | 760.3 | 570.2 | 100.7 | 527.3 | 137.5 | 2096.2 | 105 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3214.5 | 2397.2 | 424.8 | 2225.3 | 578.1 | 8840 | 105 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 31.9 | 38.3 | 6 | 23.6 | 6.8 | 106.8 | 107 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.2 | 16 | 2.7 | 12.6 | 4.9 | 48.6 | 74 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.2 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 1.2 | 12 | 55 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 7.3 | 0.5 | 4.1 | 0.5 | 15.6 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 4.4 | 0 | 4.4 | 1 | 14 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.8 | 75 | 8.1 | 0.6 | 0 | 94.7 | 32 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 131.81 | 74.28 | 13.03 | 80.08 | 16.46 | 315.68 | 134 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.98 | 15.19 | 12.24 | 4.61 | 1.04 | 48.07 | 102 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.71 | 12.23 | 0 | 0.59 | 0.32 | 15.86 | 53 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 21.11 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 23.67 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 55.22 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1163.17 | 167.79 | 79.66 | 1063.68 | 349.2 | 2823.51 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 567.57 | 2588.22 | 230.78 | 183.79 | 76.14 | 3646.5 | 78 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 294.13 | 237.97 | 196.39 | 61.77 | 2.42 | 792.71 | 89 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 363.65 | 617.71 | 158.72 | 92.04 | 5.67 | 1237.8 | 214 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 46.96 | 156.39 | 19.63 | 17.03 | 2.16 | 242.18 | 79 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.49 | 4.74 | 0.16 | 0.46 | 0.13 | 6.99 | 109 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 102.07 | 119.34 | 1.36 | 4.62 | 5.17 | 232.57 | 41 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.1 | 0.41 | 0.01 | 1.02 | 0.33 | 2.89 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.47 | 5.17 | 0.06 | 2.48 | 0.74 | 10.94 | 122 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.16 | 0.47 | 0.05 | 0.04 | 0.01 | 0.76 | 76 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.51 | 0.66 | 0.26 | 0.16 | 0.01 | 1.62 | 162 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.44 | 17.38 | 0.15 | 0.33 | 0.25 | 19.57 | 170 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 71.6 | 0.81 | 2.77 | 3.1 | 85.54 | 127 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.23 | 0.46 | 0.22 | 2.95 | 0.97 | 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 | 727.4 | 557.8 | 46.5 | 538.4 | 95.3 | 1965.5 | 98 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3074.4 | 2351.4 | 196.6 | 2270.6 | 400 | 8293.1 | 98 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 35.4 | 32.3 | 0.5 | 25 | 5.9 | 99.4 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 12.7 | 11.7 | 0.2 | 13.9 | 4 | 42.7 | 64 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.4 | 2.7 | 0 | 3.7 | 2.4 | 13.4 | 60 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.1 | 3.9 | 0 | 4.2 | 0 | 11.3 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 2.5 | 0 | 3.5 | 0 | 10 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 12.3 | 83.7 | 0 | 233.4 | 0 | 329.6 | 110 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 118.98 | 85.5 | 11.25 | 78.46 | 8.77 | 302.98 | 128 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.61 | 15.06 | 10.35 | 2.76 | 8.77 | 53.57 | 114 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.3 | 9.86 | 1.53 | 0.54 | 0 | 14.24 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.19 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 20.29 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 61.52 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1179.2 | 334.98 | 3.6 | 1135.38 | 97.2 | 2750.36 | 138 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 597.52 | 1224.72 | 0 | 223.72 | 0 | 2045.97 | 44 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 338.73 | 110.21 | 0 | 43.45 | 162 | 654.39 | 74 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 396.82 | 340.43 | 0 | 152.24 | 0 | 889.5 | 153 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 50.16 | 81.16 | 0 | 21.63 | 0 | 152.96 | 50 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.46 | 2.76 | 0 | 1.85 | 0 | 6.08 | 95 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 102.26 | 15.14 | 0 | 4.05 | 0 | 121.45 | 22 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.11 | 0.52 | 0 | 2.13 | 0 | 3.77 | 37 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.4 | 2.21 | 0 | 1.84 | 0 | 6.46 | 73 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.18 | 0.24 | 0 | 0.06 | 0 | 0.49 | 49 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.63 | 0.32 | 0 | 0.35 | 0 | 1.31 | 130 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.34 | 11.37 | 0 | 0.24 | 0 | 12.96 | 113 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.35 | 9.08 | 0 | 2.42 | 0 | 18.87 | 28 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.27 | 0.93 | 0.01 | 3.15 | 0.27 | 6.87 | 153 |

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 | 752.2 | 578.4 | 41.5 | 491.6 | 117.1 | 1981.1 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3175.4 | 2438.4 | 175.4 | 2075.1 | 495.2 | 8359.7 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 28.9 | 44.9 | 0.3 | 20.6 | 7.9 | 102.8 | 103 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 16.3 | 14.6 | 0.3 | 11.1 | 2.1 | 44.6 | 68 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.3 | 3.7 | 0 | 2.7 | 0.5 | 12.3 | 55 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 5.1 | 0 | 1.4 | 0.5 | 10.2 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 3.3 | 0 | 3.1 | 1 | 11.4 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 139.9 | 0 | 0 | 0.5 | 150.8 | 50 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 123.69 | 68.35 | 10.08 | 77.51 | 16.73 | 296.37 | 125 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 21.95 | 15.04 | 9.72 | 2.43 | 1.75 | 50.9 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.71 | 3.46 | 1.71 | 0.54 | 0.32 | 8.75 | 30 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.75 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 17.4 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 63.86 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1152.46 | 304.62 | 0 | 1165.05 | 144.27 | 2766.41 | 138 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 541.65 | 877.83 | 0 | 135.13 | 102.05 | 1656.68 | 36 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 268.21 | 235.4 | 0 | 11.98 | 28.35 | 543.95 | 61 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 298.85 | 234.34 | 0 | 17.29 | 70.47 | 620.96 | 107 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 44.53 | 50.2 | 0 | 13.33 | 4.59 | 112.66 | 37 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.44 | 2.13 | 0 | 0.36 | 0.18 | 4.13 | 65 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 102.07 | 18.75 | 0 | 4.05 | 5.17 | 130.05 | 23 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.41 | 0 | 1.01 | 0.34 | 2.87 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.47 | 1.3 | 0 | 1.51 | 0.74 | 6.03 | 66 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.16 | 0.15 | 0 | 0.03 | 0.02 | 0.37 | 37 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.36 | 0 | 0.01 | 0.13 | 0.91 | 92 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.39 | 2.51 | 0 | 0.2 | 0.3 | 4.41 | 39 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 11.25 | 0 | 2.42 | 3.1 | 24.03 | 37 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.2 | 0.84 | 0 | 3.23 | 0.4 | 6.91 | 154 |

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 | 788.7 | 635 | 154.7 | 396.5 | 95.3 | 2070.3 | 104 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3323.7 | 2671.6 | 655.4 | 1665.9 | 400 | 8716.7 | 104 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 37.7 | 39.4 | 4.1 | 13.2 | 5.9 | 100.5 | 100 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 21.1 | 17.1 | 1 | 14.7 | 4 | 58.1 | 88 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 7.8 | 2.9 | 0.1 | 2.2 | 2.4 | 15.6 | 71 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.8 | 7.3 | 0 | 2.2 | 0 | 13.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 4.9 | 4.1 | 0 | 3.2 | 0 | 12.3 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 65 | 0 | 63.4 | 0 | 138.8 | 46 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 114.16 | 86.34 | 32.87 | 53.46 | 8.77 | 295.63 | 126 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.48 | 15.04 | 6.96 | 3.19 | 8.77 | 50.46 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.33 | 11.43 | 1.66 | 1.64 | 0 | 19.08 | 63 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.63 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 25.3 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 56.07 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1260.1 | 262.1 | 2.13 | 492.36 | 97.2 | 2113.9 | 106 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 638.13 | 1117.17 | 269.97 | 306.36 | 0 | 2331.65 | 51 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 284.05 | 110.5 | 23.91 | 41.91 | 162 | 622.39 | 71 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 406.13 | 367.15 | 20.57 | 78.2 | 0 | 872.07 | 150 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 86.29 | 78.46 | 7.31 | 25.49 | 0 | 197.56 | 64 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 2.55 | 2.81 | 0.63 | 1.23 | 0 | 7.24 | 113 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 102.07 | 58 | 4.27 | 27.2 | 0 | 191.56 | 34 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.4 | 0 | 1.31 | 0 | 2.81 | 28 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.88 | 3.18 | 0.38 | 2 | 0 | 8.46 | 93 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.29 | 0.2 | 0.02 | 0.06 | 0 | 0.58 | 59 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.43 | 0.34 | 0.04 | 0.14 | 0 | 0.97 | 98 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.4 | 7.21 | 0.74 | 0.49 | 0 | 9.86 | 85 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 34.8 | 2.56 | 16.32 | 0 | 60.93 | 91 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.5 | 0.72 | 0 | 1.36 | 0.27 | 5.28 | 117 |

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 | 654.7 | 595.5 | 66.9 | 564.6 | 117.1 | 1999.1 | 100 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 2766.8 | 2510.3 | 282.5 | 2379.1 | 495.2 | 8434.1 | 100 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 26.8 | 34.1 | 0.5 | 18 | 7.9 | 87.5 | 88 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 11.8 | 10.8 | 0.5 | 15.7 | 2.1 | 41 | 62 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 4.1 | 2.6 | 0 | 2.1 | 0.5 | 9.4 | 43 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 3 | 4.6 | 0 | 6.5 | 0.5 | 14.7 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 2.6 | 0.1 | 5.8 | 1 | 13.6 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 11.7 | 56.8 | 0 | 0 | 0.5 | 69.1 | 23 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 111.39 | 97.73 | 16.33 | 88.63 | 16.73 | 330.83 | 139 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 24.98 | 26.88 | 13.09 | 4.82 | 1.75 | 71.53 | 152 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.3 | 14.71 | 2.7 | 1.95 | 0.32 | 21.99 | 74 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 16.47 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 16.28 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 67.24 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 810.01 | 456.29 | 2.7 | 674.59 | 144.27 | 2087.87 | 105 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 573.87 | 2249.88 | 180.9 | 283.37 | 102.05 | 3390.09 | 72 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 315.19 | 323.69 | 5.4 | 27.84 | 28.35 | 700.47 | 80 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 349.25 | 449.88 | 12.15 | 31.38 | 70.47 | 913.15 | 157 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 47.68 | 133.7 | 4.05 | 21.52 | 4.59 | 211.55 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.38 | 3.6 | 0.4 | 0.73 | 0.18 | 6.32 | 99 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 102.22 | 72.59 | 10.35 | 7.37 | 5.17 | 197.72 | 35 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.1 | 0.27 | 0 | 1.01 | 0.34 | 2.73 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.4 | 2.67 | 0.51 | 3.52 | 0.74 | 9.86 | 110 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.17 | 0.42 | 0.04 | 0.06 | 0.02 | 0.72 | 73 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.54 | 0.6 | 0.03 | 0.04 | 0.13 | 1.36 | 136 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.3 | 5.29 | 0.21 | 0.55 | 0.3 | 7.67 | 67 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.33 | 25.19 | 6.2 | 4.42 | 3.1 | 46.27 | 69 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.25 | 1.26 | 0 | 1.87 | 0.4 | 5.21 | 115 |

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 | 716.1 | 657.8 | 105 | 483.1 | 95.3 | 2057.4 | 103 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3024.2 | 2762.7 | 445.2 | 2040 | 400 | 8672.3 | 103 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 30.2 | 45.1 | 1 | 20.1 | 5.9 | 102.5 | 102 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 14.4 | 23.6 | 0.3 | 10.2 | 4 | 52.8 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.6 | 6.8 | 0.1 | 2.4 | 2.4 | 17.5 | 80 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 2.9 | 10 | 0 | 1.4 | 0 | 14.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 3.9 | 4.5 | 0 | 3.1 | 0 | 11.7 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 10.3 | 198.4 | 0 | 0 | 0 | 208.8 | 69 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 117.55 | 69.46 | 25.38 | 77.79 | 8.77 | 298.97 | 127 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.36 | 26.22 | 20.73 | 2.44 | 8.77 | 73.54 | 155 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 2.71 | 6.89 | 1.83 | 0.54 | 0 | 11.98 | 40 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.01 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 22.16 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 59.84 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1181.26 | 341.77 | 1.08 | 1172.4 | 97.2 | 2793.73 | 140 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 541.65 | 1728.58 | 426.6 | 135.17 | 0 | 2832.01 | 61 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 268.21 | 360.04 | 6.48 | 12.95 | 162 | 809.69 | 91 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 298.85 | 662.84 | 21.6 | 17.29 | 0 | 1000.59 | 173 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 44.53 | 118.68 | 35.64 | 13.69 | 0 | 212.55 | 70 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 1.44 | 4.63 | 0.43 | 0.4 | 0 | 6.91 | 108 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 102.07 | 54.36 | 8.1 | 4.05 | 0 | 168.59 | 30 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.09 | 0.57 | 0 | 1.01 | 0 | 2.68 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 2.47 | 3.36 | 0.22 | 1.51 | 0 | 7.57 | 84 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.16 | 0.35 | 0.03 | 0.03 | 0 | 0.59 | 59 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.39 | 0.84 | 0.1 | 0.01 | 0 | 1.35 | 136 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.39 | 16.08 | 0.51 | 0.2 | 0 | 18.18 | 158 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 32.62 | 4.85 | 2.42 | 0 | 47.15 | 70 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.28 | 0.94 | 0 | 3.25 | 0.27 | 6.98 | 155 |

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 | 720 | 644.6 | 95.7 | 479 | 95.3 | 2034.7 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 3035.2 | 2716.9 | 403.8 | 2021.9 | 400 | 8578 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 29.3 | 38.9 | 3.2 | 17.8 | 5.9 | 95.3 | 95 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 18.1 | 14.5 | 2 | 11 | 4 | 49.8 | 76 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 5.7 | 4.2 | 0.9 | 2 | 2.4 | 15.3 | 69 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.8 | 5 | 0.2 | 3.7 | 0 | 14.8 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 5.2 | 2.7 | 0.2 | 4.3 | 0 | 12.5 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 173.7 | 111.7 | 0 | 0.5 | 0 | 286 | 95 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 111.85 | 93.98 | 16.4 | 77.47 | 8.77 | 308.49 | 131 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.43 | 18.33 | 7.61 | 3.95 | 8.77 | 53.1 | 113 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 4.33 | 9.09 | 0.62 | 0.69 | 0 | 14.75 | 48 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | - | - | - | - | - | 18.75 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | - | - | - | - | - | 24.27 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | - | - | - | - | - | 56.98 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 863.67 | 306.06 | 32.2 | 665.64 | 97.2 | 1964.78 | 98 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 700.14 | 1109.98 | 34.11 | 183.55 | 0 | 2027.79 | 44 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 312.12 | 118.22 | 57.42 | 51.1 | 162 | 700.86 | 79 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 500.6 | 374.22 | 38.97 | 75.1 | 0 | 988.9 | 171 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 92.1 | 78.42 | 11.61 | 8.36 | 0 | 190.5 | 63 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 3.6 | 2.94 | 0.35 | 0.51 | 0 | 7.41 | 115 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 102.07 | 43.47 | 0 | 10.73 | 0 | 156.28 | 28 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.88 | 0.83 | 0 | 1.02 | 0 | 3.74 | 37 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.11 | 2.56 | 0.12 | 2.76 | 0 | 8.57 | 95 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.31 | 0.23 | 0.03 | 0.04 | 0 | 0.62 | 64 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.67 | 0.38 | 0.01 | 0.14 | 0 | 1.21 | 122 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 1.43 | 12.72 | 0.07 | 0.56 | 0 | 14.79 | 129 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 7.24 | 13.84 | 0 | 6.44 | 0 | 27.53 | 42 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.39 | 0.85 | 0.08 | 1.84 | 0.27 | 4.91 | 109 |

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal] | 10% | 2000 | 2029.2 | 102 |
| Wartość energetyczna [kJ] | 10% | 8368 | 8556.3 | 102 |
| Białko [g] | 10% | 100 | 99.2 | 99 |
| Tłuszcz [g] | 10% | 66 | 48.2 | 73 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 10% | Maks: 22 | 13.7 | 62 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10% | 22 | 13.5 | - |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10% | 22 | 12.2 | - |
| Cholesterol [mg] | 10% | Maks: 300 | 182.5 | 61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 10% | 236.5 | 306.99 | 130 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 57.31 | 122 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 15.24 | 51 |
| % energii z białka | 10% | 19 | - | 19 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 23 | - | 21 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 58 | - | 60 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 2471.51 | 124 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 2561.53 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 880 | 689.21 | 78 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 931.85 | 161 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 188.57 | 62 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 6.44 | 101 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 171.17 | 30 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 3.07 | 30 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 8.27 | 92 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.59 | 60 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 1.25 | 125 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 12.49 | 109 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 44.33 | 66 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 6.17 | 137 |