

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 18-24.11.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-18
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-18				
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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: pomidor, sałata (1) 	<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 dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 150.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkim 	<ol style="list-style-type: none"> 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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>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> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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]</p> <p>6. 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>	<p>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>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	<p>4. 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%</p>		<p>(11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Ogórek kwaszony 7%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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]</p>	
Dzień: 3 - Środa, 2024-11-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze</p>

<p>zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#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> <p>8. Dżem morelowy niskosłodzony 40.00g</p>	<p>agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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%</p>	<p>siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	--	--	---	---

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g 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 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 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 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], 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 gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 (karoten).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g 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"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Ryba w panierce zapiekana w piecu 150.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 5. 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% 6. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. 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"> 1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 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 brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g 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 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/półędwica 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% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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% 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g 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% Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2% 	<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 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, 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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g 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% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%		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	
--	--	--	---	--

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	709.8	655.7	22.3	492	135.8	2015.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	2748.1	94.4	2075.1	570.6	8482.6	101
Białko [g]	10%	100	34.3	37.5	0.2	22.3	6.8	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16	26.6	0	12.5	5	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6	0	2.4	1.2	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.6	0	4.1	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	4.5	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.9	0	0.6	0	33.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	71.9	5.54	72.77	16.14	275.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	14.17	4.55	5.55	2.12	41.21	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	10.91	0.94	0.56	0.64	18.1	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	334.92	0.49	1155.21	369.72	4593.58	230
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1944.39	93.55	118.72	152.28	2864.28	61
Wapń [mg]	10%	900	582.85	219.98	14.85	64.2	4.85	886.75	99
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	361.6	8.91	86.64	11.34	808.74	140
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	114.32	8.41	9.74	4.32	216.52	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	4.01	0.14	0.48	0.27	6.59	103
Witamina A [µg]	25%	565	99.82	95.89	12.7	5.29	10.35	224.06	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.45	0.07	2.56	1	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0.04	0.02	0.03	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0.01	0.17	0.02	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	6.09	0.09	0.23	0.51	9.43	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	57.53	7.62	3.17	6.2	80.44	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.93	0	3.2	1.02	11.48	256

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	659.7	695.7	46.5	473	133.6	2008.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2781.7	2923	196.6	1997.5	559.5	8458.5	101
Białko [g]	10%	100	29.9	25.5	0.5	16.6	14.8	87.4	89
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	23.4	0.2	9.3	6.7	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.7	0	2	4	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.6	0	1.9	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	5.1	0	3.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	27.2	0	38	0	77.3	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.29	100.33	11.25	81.89	3.37	295.15	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.97	18.02	10.35	5.5	3.37	54.23	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	9.43	1.53	2.71	0	16.01	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.44
Sód [mg]	10%	2000	1140.14	437.05	3.6	1081.15	378	3039.95	152
Potas [mg]	10%	4700	530.56	894.92	0	371.42	0	1796.91	38
Wapń [mg]	10%	900	324.15	105.55	0	30.55	0	460.27	51
Fosfor [mg]	10%	580	356.86	172.46	0	75.76	0	605.09	105
Magnez [mg]	10%	304.5	49.35	55.01	0	26.44	0	130.81	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	2.17	0	1.21	0	4.76	74
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	34.85	0	42.38	0	203.35	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.42	0	1.19	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.35	0	2.33	0	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.18	0	0.07	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.2	0	0.14	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.99	0	1.26	0	6.51	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	20.91	0	24.99	0	67.57	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	1.21	0.01	3	1.05	7.59	168

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	713.1	723.2	105	368.2	118.1	2027.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3012	3026	445.2	1547.2	497.5	8528	101
Białko [g]	10%	100	28.9	38.4	1	14.6	6.6	89.7	90
Tłuszcz [g]	10%	66	13	36.5	0.3	13.9	3.7	67.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	11.3	0.1	4	1.6	21.7	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	14.6	0	5.4	0.5	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.9	0	3.7	1	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	155.7	0	40.1	0	206.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	122.49	62.04	25.38	46.44	14.67	271.02	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.69	9.62	20.73	2.52	1.23	60.81	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	3.82	1.83	0.69	0.32	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	2000	1474.03	206.77	1.08	530.17	961.56	3173.62	159
Potas [mg]	10%	4700	549.48	709.03	426.6	204.29	76.14	1965.55	42
Wapń [mg]	10%	900	286.21	91.26	6.48	20.61	153.76	558.34	62
Fosfor [mg]	10%	580	345.11	119.01	21.6	98.58	5.67	589.98	103
Magnez [mg]	10%	304.5	90.25	37.57	35.64	15.29	2.16	180.92	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.75	2.1	0.43	0.92	0.13	5.35	83
Witamina A [μg]	25%	565	95.97	22.14	8.1	18.1	5.17	149.48	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	1.5	0.33	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	2.21	3.99	0.22	1.72	0.74	8.9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.12	0.03	0.24	0.01	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.17	0.1	0.18	0.01	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.42	2.4	0.51	2.22	0.25	7.82	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.58	13.28	4.85	3.51	3.1	28.34	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	0.57	0	1.47	2.67	7.93	175

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	746.9	596	130.9	485.5	95.3	2054.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2505.9	554.7	2043.3	400	8651.2	103
Białko [g]	10%	100	35	42.5	3.5	15.8	5.9	102.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	17.5	0.9	15.3	4	58	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	3.4	0.1	2.4	2.4	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	2.2	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.9	0	3.4	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.1	0	63.4	0	146.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.62	72.35	27.4	71.91	8.77	289.06	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.63	20.68	6.23	5.68	8.77	58.01	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	10.85	0.9	1.96	0	18.12	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.9
Sód [mg]	10%	2000	1269.82	882.7	2.18	788.91	97.2	3040.83	151
Potas [mg]	10%	4700	598.17	997.1	51.06	316.35	0	1962.7	42
Wapń [mg]	10%	900	288.1	200.17	6.57	39.75	162	696.61	77
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	352.63	6.48	74.96	0	840.21	145
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	75.87	3.97	18.74	0	185.14	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.66	0.18	1.31	0	6.77	107
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	72.16	1.9	60.73	0	234.62	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.31	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.71	3.39	0.13	2.83	0	9.07	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.24	0	0.05	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.35	0.01	0.17	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	13.52	0.03	0.95	0	15.72	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	43.29	1.14	36.43	0	86.77	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	2.45	0	2.19	0.27	7.6	169

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	678.1	673.1	66.9	487.8	110.2	2016.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.7	2817.7	282.5	2052.8	465.7	8480.5	101
Białko [g]	10%	100	29.5	30.3	0.5	15.4	7.6	83.5	84
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	31.4	0.5	15.4	2.1	64.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.4	0	2	0.5	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.9	0	6.5	0.5	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	8.2	0.1	5.8	1	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.9	0	0	0.5	91.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	71.2	16.33	72.81	15.3	283.06	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	12.11	13.09	5.81	2.07	58.87	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	7.92	2.7	2.11	0.32	15.85	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.16
Sód [mg]	10%	2000	2477.98	697.41	2.7	674.41	162.63	4015.15	201
Potas [mg]	10%	4700	517.71	1228.14	180.9	260.69	102.05	2289.51	49
Wapń [mg]	10%	900	600.58	82.11	5.4	28.65	28.35	745.1	83
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	287.95	12.15	25.44	70.47	686.41	118
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	72.84	4.05	14.23	4.59	143.4	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.77	0.4	0.84	0.18	5.71	88
Witamina A [μg]	25%	565	129.76	28.1	10.35	11.42	5.17	184.82	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.02	0	1.01	0.34	3.48	34
witamina E [mg]	30%	9	2.59	5.46	0.51	3.82	0.74	13.15	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.24	0.04	0.05	0.02	0.52	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.37	0.03	0.06	0.13	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	5.69	0.21	0.65	0.3	8.12	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	16.86	6.2	6.85	3.1	56.89	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	1.93	0	1.87	0.45	10.03	223

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	689	786.8	105	401.1	95.3	2077.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2907.4	3288.5	445.2	1684.8	400	8726.1	103
Białko [g]	10%	100	29.7	36.9	1	16.8	5.9	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	40.4	0.3	15.8	4	75.4	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	13.1	0.1	4.6	2.4	26.2	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	18.3	0	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.5	0	0	0	191.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.7	73.69	25.38	48.12	8.77	267.68	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.17	24.13	20.73	3.37	8.77	73.19	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.88	1.83	0.67	0	17.43	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	2000	1242.82	409.39	1.08	1072.86	97.2	2823.37	141
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1572.19	426.6	102.77	0	2656.9	56
Wapń [mg]	10%	900	280.18	309.08	6.48	12.41	162	770.16	85
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	508.42	21.6	14.59	0	884.87	154
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	102.22	35.64	6.94	0	224.53	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	5.38	0.43	0.4	0	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	58.63	8.1	34.2	0	200.76	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.2	0	1.01	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.13	0.22	2.11	0	7.88	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.85	0.03	0.01	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.82	0.1	0.04	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	7.14	0.51	0.45	0	10.61	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	35.18	4.85	20.52	0	66.45	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	1.13	0	2.98	0.27	7.05	157

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	768.2	576.5	153.3	416.5	149.8	2064.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3232.8	2427.5	639.9	1757.1	625	8682.5	103
Białko [g]	10%	100	33.6	37.2	1.7	17.1	10.8	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	23.9	14.4	8.7	10.3	9.4	67	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	4.1	1.8	2	6.4	22.8	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	5	4.2	3.2	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.7	2.2	4.1	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	111.7	16.2	0.4	0	453.6	150
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.83	78.86	17.35	64.19	5.4	272.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.47	18.15	9.76	5.9	5.4	53.69	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.78	9.09	1.11	0.95	0	15.94	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.66
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.07
Sód [mg]	10%	2000	974.16	306.06	83.21	897.28	54	2314.73	116
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1109.98	67.51	244.82	0	2127.04	45
Wapń [mg]	10%	900	335.86	118.22	8.8	50.73	0	513.62	57
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	374.22	24.94	74.77	0	1055.59	182
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	78.42	6.21	12.16	0	193.86	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.94	0.35	0.6	0	8.51	133
Witamina A [μg]	25%	565	294.15	43.47	10.54	14.25	0	362.43	65
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.83	0.07	1.02	0	4.5	45
witamina E [mg]	30%	9	3.02	2.56	1.52	2.67	0	9.78	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.23	0.02	0.05	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.38	0.03	0.14	0	1.44	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	12.72	0.15	0.64	0	14.6	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	13.84	0.2	8.55	0	28.53	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.85	0.23	2.49	0.15	5.78	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2037.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8572.8	102
Białko [g]	10%	100	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.6	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	279.23	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.14	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.18	54
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	2000	3285.89	164
Potas [mg]	10%	4700	2237.56	48
Wapń [mg]	10%	900	661.55	73
Fosfor [mg]	10%	580	781.56	135
Magnez [mg]	10%	304.5	182.17	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.51	102
Witamina A [μg]	25%	565	222.79	40
Witamina D [μg]	10%	10	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	9.93	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.4	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.28	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.21	182