

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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, 2024-12-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 100.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g składniki: Makaron pszenny, gotowany 37% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, 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 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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 pszenny kawior 100.00g 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. 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).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. 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"> 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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 6. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

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: 3 - Środa, 2024-12-18

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 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy z kawałkami kurczaka 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 60%, Woda wodociągowa 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 100.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% P#o kluski półfrancuskie 200.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% K# pasta serowa z brokułem 60.00g składniki: Ser Hit Ryki 37% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlerek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Brokuły 37%, k# Ser twarogowy chudy 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 9% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 100.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw dorsz pieczony 100.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g
Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko

<p>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p> <p>6. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>7. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
--	---	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

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	543.9	658.8	105	555.7	142.7	2006.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2301.7	2769.8	445.2	2347	600.1	8464	100
Białko [g]	10%	110	30.7	45.4	1	20.2	7.1	104.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	21.1	0.3	10.6	5	44.6	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	3	0.1	2.6	1.2	8.9	42
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	10.2	0	1.4	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.8	0	3.1	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	104.3	0	0	0	107	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.44	75.22	25.38	96.22	17.57	303.85	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.56	18.52	20.73	6.37	1.8	64	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	7.4	1.83	2.93	0.64	14.67	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.63
Sód [mg]	10%	2000	741.07	248.51	1.08	909.03	351.36	2251.06	112
Potas [mg]	10%	4700	321.6	2296.24	426.6	335.77	152.28	3532.49	75
Wapń [mg]	10%	900	124.21	153.13	6.48	50.17	4.85	338.86	39
Fosfor [mg]	10%	580	282.92	631.68	21.6	41.08	11.34	988.64	171
Magnez [mg]	10%	304.5	25.27	139.64	35.64	27.11	4.32	231.99	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.14	3.66	0.43	0.74	0.27	6.26	98
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	75.12	8.1	8.68	10.35	112.75	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.47	0	1.01	0.33	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.31	5.14	0.22	1.73	1	10.42	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.42	0.03	0.07	0.03	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.59	0.1	0.04	0.02	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	22.75	0.51	0.5	0.51	25.39	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.07	4.85	5.2	6.2	67.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	0.69	0	2.52	0.97	5.62	126

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	671.7	61.5	562.8	86.9	2028.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2831.4	260.5	2370.5	369.4	8556.1	101
Białko [g]	10%	110	28.7	42.4	0.9	24.5	16.2	112.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	13.6	0.3	16.5	0	44.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.2	0	4	0	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.3	0	3.6	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	116.6	0	105.7	0	233.9	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.93	101.12	14.31	79.71	5.53	303.62	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.06	14.51	14.13	4.13	5.53	53.36	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	12.59	1.26	1.63	0	17.68	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	13.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.01
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	444.39	0	1058.8	54	2808.13	141
Potas [mg]	10%	4700	537.04	1553.44	0	342.82	0	2433.32	51
Wapń [mg]	10%	900	298.77	125.99	0	56.35	0	481.12	53
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	516.35	0	97.97	0	909.1	157
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	112.18	0	18.37	0	184.23	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.91	0	1.47	0	6.7	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	37.68	0	36.67	0	80.32	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.52	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.04	0	2.82	0	7.8	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.34	0	0.07	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.45	0	0.21	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	16.74	0	0.74	0	18.44	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	22.61	0	22	0	48.19	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.23	0	2.94	0.15	7.02	156

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

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	757.9	683.9	66.9	517.2	101.4	2127.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.8	2877.3	282.5	2188.5	428.1	8978.4	106
Białko [g]	10%	110	31.6	45	0.5	32.7	3.9	113.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	19.9	0.5	7.6	2.2	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	2.6	0	1.8	0.5	11.2	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9.7	0	1.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.4	0.1	3.1	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.8	0	1.8	0	106.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.39	85.58	16.33	79.76	16.54	324.62	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.55	17.18	13.09	5.04	0.99	61.86	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.11	2.7	0.54	0.32	15.39	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.79
Sód [mg]	10%	2000	1043.38	224.79	2.7	913.95	252	2436.83	122
Potas [mg]	10%	4700	541.65	2104.45	180.9	221.53	76.14	3124.68	68
Wapń [mg]	10%	900	268.21	109.87	5.4	98.38	2.42	484.3	54
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	546.07	12.15	233.29	5.67	1096.04	189
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	129.62	4.05	21.43	2.16	201.79	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.45	0.4	0.54	0.13	6.98	110
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	38.43	10.35	4.05	5.17	70.08	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.04	0.33	2.77	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.63	0.51	1.51	0.74	8.88	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.04	0.05	0.01	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.03	0.43	0.01	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	20.85	0.21	0.37	0.25	23.09	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.06	6.2	2.42	3.1	42.05	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.62	0	2.53	0.7	6.09	135

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

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	721.3	680.2	46.5	496.1	100.6	2044.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	2864.9	196.6	2093.5	424.8	8623.4	102
Białko [g]	10%	110	32.4	52.2	0.5	20.6	3.9	109.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16	15.8	0.2	11.7	2.2	46	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	8.1	0	3.5	0.5	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4	0	2.6	0.4	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	1.6	0	3.8	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	180.7	0	0.1	0	191.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.94	88.23	11.25	77.62	16.3	307.35	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.34	23.7	10.35	3.55	0.91	52.87	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	12.19	1.53	1.15	0.27	19.37	65
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.46
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.36
Sód [mg]	10%	2000	1400.32	382.6	3.6	772.31	250.65	2809.49	141
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2097.19	0	236.84	67.5	3022.38	64
Wapń [mg]	10%	900	287.29	387	0	24.94	4.05	703.29	78
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	811.2	0	40.91	8.64	1272.83	219
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	150.66	0	11.05	5.94	261.5	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	4.21	0	0.61	0.1	7.43	117
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	76.12	0	24.35	2.02	108.27	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.39	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	2.88	0	2.6	0.51	8.41	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.45	0	0.04	0.01	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.89	0	0.07	0	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	20.77	0	0.63	0.1	22.61	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.67	0	14.61	1.21	64.96	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.88	1.06	0.01	2.14	0.69	7.02	156

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

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	704.2	571.2	107.4	570.7	116.4	2070.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2978.5	2399.1	454.3	2412.4	491.9	8736.5	104
Białko [g]	10%	110	39.4	25.5	3	30	7.9	106	96
Tłuszcz [g]	10%	66	10.6	18.8	1.8	10.1	2.1	43.5	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.1	0.5	1.7	0.4	8.8	41
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.5	0	1.5	0.5	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.5	0	3.3	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.3	0	0	0.5	28.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.86	79.95	19.87	90.51	16.49	320.69	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.31	11.68	13.15	10.63	1.66	64.46	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	10.08	0.23	1.45	0.27	14.45	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.82
Sód [mg]	10%	2000	832.33	151.41	40.32	825.35	142.92	1992.34	100
Potas [mg]	10%	4700	634.08	1728.91	0	285.81	93.42	2742.23	58
Wapń [mg]	10%	900	382.42	110.81	21.6	17.49	29.97	562.3	61
Fosfor [mg]	10%	580	509.63	325.99	0	41.06	73.44	950.13	164
Magnez [mg]	10%	304.5	62.26	120.3	0	19.51	8.36	210.45	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	4.19	0	1.11	0.16	7	109
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	83.3	0	31.99	2.02	125.81	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.29	0	1.01	0.34	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	1.94	4.18	0	2.46	0.51	9.11	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.49	0	0.1	0.02	0.82	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.39	0	0.08	0.13	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.15	6.06	0	1.17	0.15	8.54	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	49.98	0	19.19	1.21	75.48	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.42	0.11	2.29	0.39	4.98	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

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	720.1	719.6	105	562.9	95.3	2203.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3026.1	445.2	2375	400	9287.4	110
Białko [g]	10%	110	30.1	39	1	29.7	5.9	105.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.7	0.3	13.9	4	54.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.8	0.1	5.6	2.4	15.3	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.4	0	1.4	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.9	0	3.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.8	0	0	0	86.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.13	97.44	25.38	79.98	8.77	329.72	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.71	16.41	20.73	5.62	8.77	67.27	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	10.76	1.83	0.54	0	15.92	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.52
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	315.22	1.08	1255.2	97.2	2721.66	137
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1106.71	426.6	135.17	0	2245.75	48
Wapń [mg]	10%	900	312.49	108.71	6.48	12.95	162	602.64	67
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	456.52	21.6	17.29	0	858.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	82.29	35.64	13.69	0	179.57	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	2.89	0.43	0.4	0	5.29	83
Witamina A [µg]	25%	565	14.29	39.21	8.1	4.05	0	65.66	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.33	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.8	0.22	1.51	0	9.82	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.34	0.1	0.01	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.63	0.51	0.2	0	16.8	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	23.53	4.85	2.42	0	39.39	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.87	0	3.48	0.27	6.8	151

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

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	735.7	559.6	82.1	500.3	95.3	1973.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2113.7	400	8324.3	99
Białko [g]	10%	110	31.8	44.9	1.9	25.2	5.9	110	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	9.9	4	44.3	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.3	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	1.5	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	0.9	0	406	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.08	74.59	16.72	77.83	8.77	290.01	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.5	9.32	8.62	3.78	8.77	45.01	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	0.64	0	12.8	42
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	876.6	97.2	2097.67	106
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	195.61	0	2144.25	45
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	51.94	162	643.34	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	119.35	0	899.06	155
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	9.82	0	164.74	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	0.5	0	7.43	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	10.35	0	131	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.03	0	4.06	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	1.98	0	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.23	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	0.59	0	6.48	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	6.2	0	68.04	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	2.43	0.27	5.24	116

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2064.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8710	103
Białko [g]	10%	110	109	99
Tłuszcz [g]	10%	66	46	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	311.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	58.4	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.75	52
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2445.31	123
Potas [mg]	10%	4700	2749.3	58
Wapń [mg]	10%	900	545.12	61
Fosfor [mg]	10%	580	996.33	172
Magnez [mg]	10%	304.5	204.9	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.73	105
Witamina A [µg]	25%	565	99.13	18
Witamina D [µg]	10%	10	3	30
witamina E [mg]	30%	9	8.87	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.33	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.97	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	136