

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

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 130.00g 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 100.00g 8. 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"> 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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. 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] 4. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<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%), 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# 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] # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica 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"> Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 150.00g [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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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"> San petitti biszkopy 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<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 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 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] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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. 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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> <p>6. 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]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. 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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	760.3	570.2	151.1	527.3	137.5	2146.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	637.3	2225.3	578.1	9052.5	108
Białko [g]	10%	110	31.9	38.3	9	23.6	6.8	109.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	16	4	12.6	4.9	50	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.4	2.6	2.4	1.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.3	0.8	4.1	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	12.2	0.6	0	98.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.81	74.28	19.54	80.08	16.46	322.19	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.98	15.19	18.36	4.61	1.04	54.19	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	167.79	119.49	1063.68	349.2	2863.35	142
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2588.22	346.17	183.79	76.14	3761.9	80
Wapń [mg]	10%	900	294.13	237.97	294.58	61.77	2.42	890.9	99
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	617.71	238.09	92.04	5.67	1317.17	228
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156.39	29.45	17.03	2.16	251.99	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.74	0.24	0.46	0.13	7.07	110
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	119.34	2.04	4.62	5.17	233.25	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.41	0.02	1.02	0.33	2.9	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.09	2.48	0.74	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.08	0.04	0.01	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.39	0.16	0.01	1.75	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.38	0.23	0.33	0.25	19.64	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	71.6	1.22	2.77	3.1	85.95	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.33	2.95	0.97	7.15	159

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	789.7	413.2	270.4	447.3	86.9	2007.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3339.3	1740	1140.1	1891.9	369.4	8481	100
Białko [g]	10%	110	41.7	25.7	9.6	20.3	16.2	113.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	8.8	5.9	6.8	0	34.2	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.3	2.6	1.4	0	9.8	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13.2	14.3	0	0	0	27.6	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.49	62.86	46.21	76.63	5.53	319.74	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.3	17.62	22.47	2.83	5.53	75.77	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	30.61
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	13.45
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	2000	960.05	242.46	88.65	650.05	54	1995.21	100
Potas [mg]	10%	4700	640.72	1612.51	409.95	199.93	0	2863.12	61
Wapń [mg]	10%	900	381.93	119.04	164.7	24.2	0	689.88	76
Fosfor [mg]	10%	580	504.82	227.63	144.9	26.92	0	904.28	156
Magnez [mg]	10%	304.5	54.21	90.57	63.45	18.72	0	226.96	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.55	3.11	1.46	0.68	0	6.82	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.27	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.27	0.14	0.04	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.25	0.11	0.03	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.87	0.6	0.39	0	7.29	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.67	0.24	1.8	0.15	4.98	110

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.9	610.7	82.1	519.8	77.7	2034.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	2192.8	330.4	8582.9	102
Białko [g]	10%	110	31	41.9	1.9	17.8	12.4	105.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	15.1	0.9	12.2	0	46.2	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.8	0.2	2.4	0	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.93	79.84	16.72	85.68	7.02	305.2	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.07	14.39	10.12	4.69	7.02	50.31	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.15
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	261.51	36.06	925.76	54	2455.24	123
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	43
Wapń [mg]	10%	900	276.76	261.2	6.19	47.14	0	591.31	66
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	92
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.72	0.1	2.57	0.15	6.13	136

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	864.4	619.2	102.3	408.2	95.3	2089.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3640.1	2606.8	432.5	1725.8	400	8805.3	104
Białko [g]	10%	110	45.5	37.1	2.4	18.7	5.9	109.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	25.3	15.6	1.8	7	4	53.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.7	2.3	0.3	1.6	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.74	87.49	19.17	67.78	8.77	298.95	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.7	14.11	9.71	3	8.77	53.31	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.59
Sód [mg]	10%	2000	1530.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2739.88	137
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	44
Wapń [mg]	10%	900	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.25	0.71	0.13	2.24	0.27	6.84	152

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.3	508.6	176.2	564.6	117.1	2083	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3028	2139.1	746.2	2379.1	495.2	8787.8	104
Białko [g]	10%	110	39.3	18.5	16.9	18	7.9	100.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	12.4	0.7	15.7	2.1	43.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	135.1	0	0	0.5	148.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	87.75	27.31	88.63	16.73	334.03	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	26.31	22.99	4.82	1.75	82.82	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.55
Sód [mg]	10%	2000	835.84	382.8	57.6	674.59	144.27	2095.12	105
Potas [mg]	10%	4700	634.35	2256.58	241.2	283.37	102.05	3517.57	74
Wapń [mg]	10%	900	375.67	331.2	7.2	27.84	28.35	770.27	86
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	480.1	16.2	31.38	70.47	1098.61	189
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	132.73	5.4	21.52	4.59	217.6	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.89	0.54	0.73	0.18	6.87	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.62	0	1.01	0.34	3.11	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.71	0.04	0.04	0.13	1.77	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	5.14	0.28	0.55	0.3	7.71	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	1.06	0.16	1.87	0.4	5.23	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	110	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	900	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	90
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	86.9	2026.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	369.4	8547.5	101
Białko [g]	10%	110	29.3	38.9	3.2	17.8	16.2	105.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.5	2	11	0	45.8	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.2	0.9	2	0	12.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	111.85	93.98	16.4	77.47	5.53	305.25	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.43	18.33	7.61	3.95	5.53	49.86	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.67
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.71
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	54	1921.58	96
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	900	312.12	118.22	57.42	51.1	0	538.86	60
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.15	4.8	107

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2063.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8704.2	103
Białko [g]	10%	110	106.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	46.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	312.05	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.83	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	24
% energii z tłuszczu	10%	23	-	19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2409.16	120
Potas [mg]	10%	4700	2728.14	58
Wapń [mg]	10%	900	700.8	78
Fosfor [mg]	10%	580	988.48	171
Magnez [mg]	10%	304.5	204.28	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.73	105
Witamina A [μg]	25%	565	173.4	31
Witamina D [μg]	10%	10	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	8.4	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.93	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.7	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.02	133