

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 9-15.12..2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

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. 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. P# twarożek z natką pietruszki 100.00g 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. 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>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# 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%</p> <p>3. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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>6. Rw sos warzywny 150.00g 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. Mus kubaś 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]</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 100.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>6. Rw pasta drobiowa 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, Seler korzeniowy 19%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 4%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. 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> <p>3. Jaja gotowane iżż 30.00g</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

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 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%), 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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica 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> <p>8. 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>1. 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> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. 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]</p> <p>5. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>7. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 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 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 z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

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% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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# 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 szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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 polędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy półtłusty 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

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 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# chleb pszenny kawior 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

<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. 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>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>agrest, truskawka]</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%</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>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. # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

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 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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# 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]</p> <p>8. P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g 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. 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> <p>2. Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>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]</p> <p>2. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</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%), 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# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</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 sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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% P# ser twarogowy chudy 50.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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 z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 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% 	<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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w połędwica sopočka 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

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 P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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# 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# 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] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

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	819.6	564.2	61.5	504.8	120.4	2070.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3454.9	2362.6	260.5	2123.7	506.5	8708.4	103
Białko [g]	10%	110	35.3	25.7	0.9	32.7	5.2	99.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21	26	0.3	16.6	4	68.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	8.1	0	2.3	1	16.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.2	12.1	0	5.3	1.4	27.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	3.4	0	5.1	1.2	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.3	61.8	0	17.4	76.1	166.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	124.55	59.64	14.31	56.95	15.92	271.38	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.96	18.4	14.13	6.08	0.91	66.49	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	5.95	1.26	2.01	0.32	14.02	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	2000	838.97	257.68	0	523.05	163.71	1783.42	89
Potas [mg]	10%	4700	709.35	821.9	0	448.74	105.02	2085.03	44
Wapń [mg]	10%	900	372.61	118.04	0	117.45	12.69	620.81	68
Fosfor [mg]	10%	580	534.61	255.35	0	320.97	49.68	1160.62	200
Magnez [mg]	10%	304.5	93.12	53.57	0	38.64	4.86	190.2	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	2.78	0	1	0.62	7.23	114
Witamina A [μg]	25%	565	16.51	17.29	0	12.6	5.17	51.58	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.77	0	1.04	0.7	3.64	36
witamina E [mg]	30%	9	4.51	2.25	0	3.17	0.85	10.79	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.54	0	0.1	0.02	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.35	0	0.5	0.12	1.67	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.54	5.46	0	3.9	0.26	11.18	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.9	10.37	0	7.56	3.1	30.95	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.71	0	1.45	0.45	4.45	99

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

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	647.3	675.1	66.9	561.2	86.9	2037.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2835.2	282.5	2366.1	369.4	8589.9	101
Białko [g]	10%	110	34	33.4	0.5	21.5	16.2	105.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11	23.2	0.5	15	0	49.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	5.4	0	2.2	0	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.1	0	5.9	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0.1	5.5	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	82.8	0	18.1	0	113.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.1	88.1	16.33	85.44	5.53	299.51	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.14	18.28	13.09	3.73	5.53	56.8	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	10.05	2.7	0.87	0	15.82	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	26.79
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.52
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.69
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	366.51	2.7	792.58	54	2346.22	118
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1755.39	180.9	218.45	0	2728.62	58
Wapń [mg]	10%	900	335.71	208.42	5.4	37.39	0	586.93	65
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	485.98	12.15	91.32	0	987.86	171
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	112.77	4.05	18.78	0	192.47	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.1	0.4	0.86	0	5.74	90
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	31.71	10.35	90.07	0	138.07	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.42	0	2.16	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.93	0.51	3.79	0	10.17	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.34	0.04	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.51	0.03	0.1	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	12.57	0.21	3.79	0	17.62	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	19.03	6.2	6.87	0	35.67	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	1.01	0	2.2	0.15	5.86	130

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	802.5	507.3	200.3	571.4	108.4	2190.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3388.3	2137.7	845.2	2412.9	457.9	9242.3	109
Białko [g]	10%	110	36.6	29.7	7	36.6	6.1	116.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	12.9	4.3	12.3	2	48.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	2.6	2.5	4.4	0.4	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	2.8	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.2	1	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	15.3	0.3	81.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	127.52	70.24	34.15	78.7	16.42	327.03	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.67	7.99	29.51	5.19	1.47	70.84	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.48	1.83	0.54	0.32	9.9	33
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.8
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.55
Sód [mg]	10%	2000	1169.38	150.65	98.28	1111.05	140.57	2669.95	134
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	236.83	93.42	2148.62	46
Wapń [mg]	10%	900	268.21	54.64	168.48	96.58	19.71	607.64	68
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	221.59	48.87	892.19	154
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	21.43	3.78	178.74	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.54	0.17	5.3	84
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.09	0.34	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.56	0.74	7.16	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.05	0.02	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.39	0.09	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.35	0.28	8.92	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.41	0.27	3.08	0.39	6.67	148

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

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	724.3	648.2	39.5	505.5	86.9	2004.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2727.3	167	2133	369.4	8452.1	99
Białko [g]	10%	110	31.9	49.4	0.3	22.1	16.2	119.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	18.7	0.2	11.8	0	47.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.9	0	2.9	0	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.8	0	3.5	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.7	0	4.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	172.1	0	56.2	0	238.7	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.65	74.67	9.63	78.43	5.53	281.93	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.44	12.72	6.74	4.1	5.53	43.56	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.12	1.53	0	15.34	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.66
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.57
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.77
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	343.37	1.37	701.56	54	2416.94	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1319.94	109.18	391.53	0	2458.79	52
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	4.79	45.43	0	439.41	50
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	7.42	137.5	0	740.55	128
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	6.1	21.68	0	172.19	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.25	1.23	0	6.5	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	4.41	13.41	0	45.19	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.19	2.34	0	7.82	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.01	0.08	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.02	0.17	0	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.13	3.63	0	8.88	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	2.64	8.04	0	27.11	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.95	0	1.94	0.15	6.04	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

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	753.4	573.9	139.3	635.1	114.1	2216.1	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3177.6	2414.9	591	2672.6	480.7	9336.8	112
Białko [g]	10%	110	33.3	25.4	13.3	33.7	4.7	110.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.8	15.9	0.3	21.1	3.4	59.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.8	0	3.9	0.8	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6.9	0	8.9	0.5	23.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	2.7	0	6.7	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	34.5	0	332.1	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.73	86.86	21.33	77.73	16.12	315.79	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.38	12.18	21.15	4.07	0.98	65.77	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.29	9.21	1.26	0.7	0.32	13.8	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.24
Sód [mg]	10%	2000	842.16	205.04	54	750.71	241.2	2093.12	105
Potas [mg]	10%	4700	592.94	1783.47	0	401.24	76.14	2853.8	62
Wapń [mg]	10%	900	377.22	239.45	0	80.79	2.42	699.9	78
Fosfor [mg]	10%	580	417.9	453.65	0	264.12	5.67	1141.35	197
Magnez [mg]	10%	304.5	57.99	113.51	0	33.5	2.16	207.18	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.15	0	0.8	0.13	7.56	119
Witamina A [μg]	25%	565	6.69	67.03	0	7.32	5.17	86.23	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.43	0	1.58	0.33	4.47	44
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.17	0	4.08	0.74	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.37	0	0.07	0.01	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.79	0	0.33	0.01	1.79	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.72	0	1.46	0.25	7.49	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.01	31.48	0	4.39	3.1	42.99	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.56	0.15	2.08	0.67	5.23	116

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	708.6	531.1	105	543.4	95.3	1983.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2234.5	445.2	2293.3	400	8369.8	99
Białko [g]	10%	110	35	37.9	1	29.5	5.9	109.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	13.2	0.3	12.6	4	41.3	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.6	0.1	4.6	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.79	71.19	25.38	78.1	8.77	302.24	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.51	18.4	20.73	4.72	8.77	68.15	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.63	1.83	0.64	0	17.83	59
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.84
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.28	1.08	1326.15	97.2	2844.55	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.35	426.6	152.41	0	2576.22	54
Wapń [mg]	10%	900	311.41	116.68	6.48	8.74	162	605.33	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.65	35.64	5.77	0	181.64	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.27	0.43	0.41	0	6.66	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	726.7	611.3	153.5	477.6	86.9	2056.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2575.8	645.8	2016.7	369.4	8674.8	103
Białko [g]	10%	110	28	40.4	2.8	19	16.2	106.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	13.3	5.3	10.1	0	44.4	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.9	3.1	2.4	0	13.5	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.3	1.5	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.2	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.8	38.9	0	0	284.9	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.64	88.08	23.82	77.77	5.53	315.85	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.62	14.37	8.74	2.55	5.53	54.83	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	11.63	0.45	0.64	0	16.96	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.96
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.17
Sód [mg]	10%	2000	839.44	361.09	34.86	1095.75	54	2385.15	120
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1896.79	36.69	152.41	0	2751.05	58
Wapń [mg]	10%	900	307.34	132.48	17.04	8.74	0	465.62	52
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	549.7	34.39	11.35	0	1075	186
Magnez [mg]	10%	304.5	98	124.12	3.49	5.77	0	231.4	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.89	0.4	0.41	0	7.96	125
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	49.51	54.14	10.35	0	119.78	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.84	0.14	1.01	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.93	0.2	1.98	0	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.38	0.02	0.03	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.5	0.04	0.02	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	17.2	0.18	0.51	0	19.01	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	29.7	0.03	6.2	0	39.42	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	1	0.09	3.04	0.15	5.96	133

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2079.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8767.7	104
Białko [g]	10%	110	109.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	51.3	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	185.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	301.96	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	60.92	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.81	49
% energii z białka	10%	18	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	19
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2362.76	118
Potas [mg]	10%	4700	2514.59	53
Wapń [mg]	10%	900	575.09	64
Fosfor [mg]	10%	580	972.61	168
Magnez [mg]	10%	304.5	193.4	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.71	105
Witamina A [μg]	25%	565	80.4	14
Witamina D [μg]	10%	10	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	8.68	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.82	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.15	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.9	131