

Plan żywieniowy: 08.02-17.02 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 4) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 3) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 2) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 2) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 4) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 4) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 3)
Norma na energię dla podanej grupy:	2202 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-02-08

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sólód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta jajeczna z koperkiem - dieta 50.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Majonez Kielecki 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Mandarynki 70.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 100.00g</p> <p>5. Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 74%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sólód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Ser żółty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny]</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 2 - Piątek, 2024-02-09

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z koperkiem 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Paszтет pieczony 50.00g [składniki: mięso: (w tym: mięso z kurczaka: 41%, mięso wieprzowe: 34%), wątróbki z kurczaka, bułka tarta (zawiera: mąka pszenna, woda, drożdże, sól), proszek jajowy (jaja kurze), woda, skórki z kurczaka, sól, cebula, błonnik pszenny bezglutenowy, przyprawy, cukier, olej rzepakowy, mąka pszenna] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Jabłko 1 szt. 130.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 25%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 10%, Marchew 7%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g składniki: Mintaj mrożony 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciaste 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i papryki z olejem 150.00g składniki: Kapusta pekińska 40%, Pieprz czarny MIELONY 40%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Hummus 50.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam KRESTO 4%, Kumin kmin rzymski 1% Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 97%, #budyń śmietankowy Winiary 3% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Sobota, 2024-02-10

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Gruszka 1 szt. 130.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>8. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Zupa z dyni z ziemniakami 400.00g składniki: #ziemniaki 42% [składniki: ziemniaki], Dynia 21%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 6%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Cebula 2%, Imbir mielony 1%, Kurkuma mielona 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza gryczana prażona 100.00g</p> <p>5. Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 5.00g</p>	<p>1. Chleb graham 60.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata 5.00g</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-02-11

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Szynka konserwowa drobiowa 50.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 30.00g Ogórek zielony świeży 50.00g Sałata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Porcja rosółowa z kurczaka 20%, Makaron nitki cienkie Lubella Filini 10%, Marchew 9%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 3%, Por 2%, Pietruszka liście 1%, Lubczyk świeży 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Bitki wieprzowe duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pieczeniowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Bukiet warzyw gotowany 150.00g składniki: Marchew 40%, Kalafior 20%, Brokuły 20%, Pietruszka korzeń 20% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Paprykarz szczeciński 50.00g [składniki: Szprot rozdrobniony, woda, kapusta, marchew, ryż, koncentrat pomidorowy, sól, błonnik sojowy, olej rzepakowy, cebula suszona, pieprz, chilli, ekstrakt pieprzu, ekstrakt papryki.] Ser mozzarella 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-02-12

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Serek typu fromage naturalny 40.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty]</p> <p>4. Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g [składniki: Czarne oliwki, woda, ocet winny, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>7. Kiwi 1 szt. 95.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>9. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciate 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza jaglana 100.00g</p> <p>5. Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulą 150.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 10%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cytryna 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna]</p> <p>4. Szynka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, #budyń śmietankowy Winiary 3% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)]</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-02-13

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Ser żółty 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny]</p> <p>4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Jabłko 1 szt. 150.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Papryka czerwona mielona OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% łaciate 10%</p> <p>4. Surówka wykwintna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>3. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</p> <p>4. Papryka zielona 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>6. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Biszkopity bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Środa, 2024-02-14

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyunka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Mandarynki 70.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Żurek z jajkiem i ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Żurek ZAKWAS 21%, Marchew 12%, Woda wodociągowa 6%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Jaja kurze cafe 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Czosnek 0%</p> <p>2. Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciate 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza bulgur 200.00g</p> <p>5. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</p> <p>6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Szyunka konserwowa drobiowa 40.00g [składniki: mięso z kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, dekstroza, stabilizatory: trifosforany, substancje zagęszczające: karagen, guma tara, guma ksantanowa, regulatory kwasowości: chlorek potasu, lakton kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-02-15

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jaja kurze całe 50.00g Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Sałata 10.00g Papryka czerwona 50.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciate 4%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Por 2%, Cebula 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Gofabki siekane 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatkowa 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 45%, Mleko 2% Łaciate 45%, Mąka pszenna typ 500 9%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z soczewicy 40.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser twarogowy półtłusty 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 1 szt. 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Piątek, 2024-02-16

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 63% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g [składniki: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu] Sałata 10.00g Rzodkiewka 50.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Koper ogrodowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3% Pulpet rybny gotowany (mintaj) 100.00g składniki: Mintaj mrożony 62%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciate 33%, Śmietana 12% tłuszczu 16%, Mąka pszenna typ 500 7%, 100% sok z cytryny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 65%, Marchew 22%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 25.00g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Pomidor 50.00g Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 10 - Sobota, 2024-02-17

I śniadanie	obiad	kolacja	podwieczorek	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 40.00g [składniki: woda, mięso oddzielone mechanicznie z kurcząt, olej rzepakowy, wątroba i skóry z kurcząt, kasza manna (z pszenicy), sól, białko sojowe, skrobia ziemniaczana, warzywa suszone, przyprawy, mleko w proszku, serwatka (z mleka), cukier, maltodekstryna, hydrolizat białka roślinnego, ekstrakt drożdżowy] 4. Ser mozzarella 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 5. Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] 6. Sałata 10.00g 7. Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ryżowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 31%, Ryż biały 21%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 10%, Seler korzeniowy 10%, Mleko 2% Łaciaste 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 1%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 5. Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych] 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciaste 97%, #budyń śmietankowy Winiary 3% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2024-02-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	673.5	963.8	524.3	53.9	90	2305.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2821.3	4061.4	2194.7	227	378.7	9683.3	105
Białko [g]	0%	110	33.4	40.8	27.6	2.4	6.4	110.6	100
Tłuszcz [g]	0%	73.4	29.5	23.9	24	0.6	3	81.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	15.3	7	14.1	0.1	1.7	38.4	524
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.8	5.8	0.7	0	0.9	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	3.2	1.3	0.3	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	198.4	30.1	92.5	0	12	333	111
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	72.76	151.15	53.05	11.39	9.3	297.67	114
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	21.71	21.16	2.8	7.8	6.3	59.78	115
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	8.51	9.8	7.5	3.3	0	29.11	89
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	50.51
Sód [mg]	0%	2000	821.86	678.29	992.12	579	94.5	3165.78	159
Potas [mg]	10%	4700	825.87	977.54	525.63	702	270	3301.05	71
Wapń [mg]	10%	920	336.3	182.74	295.38	21.6	229.5	1065.54	116
Fosfor [mg]	10%	580	460.65	188.72	271.45	51.3	164.7	1136.83	196
Magnez [mg]	10%	305.5	102.93	68.03	87.63	24.3	22.95	305.85	101
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.55	2.77	2.98	1.35	0.13	10.8	173
Witamina A [μg]	25%	565	116.75	75.7	55.87	37.12	1.12	286.58	51
Witamina D [μg]	10%	10	6.11	0.09	14.07	0	0.04	20.32	203
witamina E [mg]	30%	9	1.51	4	1.64	2.37	0.03	9.56	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.24	0.22	0.14	0.05	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.69	0.28	0.2	0.1	0.29	1.58	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.43	2.87	7.14	2.48	0.18	17.12	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.66	40.2	33.52	22.27	0.67	113.35	169
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.05	1.69	2.48	1.44	0.23	7.91	159

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2024-02-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	652.3	632.1	536.3	76.5	90	1987.4	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2731.5	2664.2	2253	321.5	378.7	8349.1	90
Białko [g]	0%	110	26.5	31.3	24.7	4.8	6.4	93.8	84
Tłuszcz [g]	0%	73.4	28.4	12.1	18.3	3	3	64.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	13.3	2.8	7.3	1.8	1.7	27.1	369
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	8.3	4.2	1.9	0	0.9	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.3	2.8	1.3	0	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	207.1	56.8	21.5	0	12	297.4	99
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	78.02	106.57	71.77	7.57	9.3	273.25	106
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	19.38	19.95	6.59	7.29	6.3	59.53	115
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	10.92	14.42	7.32	0	0	32.68	99
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	30.51
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	47.82
Sód [mg]	0%	2000	1107.6	677.79	966.29	60.19	94.5	2906.38	145
Potas [mg]	10%	4700	599.26	2209.66	345.98	0	270	3424.91	73
Wapń [mg]	10%	920	75.48	136.72	35.39	0	229.5	477.11	52
Fosfor [mg]	10%	580	285.26	330.16	180.15	0	164.7	960.28	165
Magnez [mg]	10%	305.5	80.2	120.94	62.94	0	22.95	287.04	95
Żelazo [mg]	10%	6.27	5.04	4.65	2.5	0	0.13	12.33	196
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	148.29	12.76	0	1.12	178.94	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.68	0.23	5.4	0	0.04	11.35	113
witamina E [mg]	30%	9	1.4	2.9	1.24	0	0.03	5.58	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.48	0.22	0	0.05	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.47	0.08	0	0.29	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.5	6.76	4.07	0	0.18	17.53	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	70.7	7.66	0	0.67	89.09	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.76	1.69	2.41	0.15	0.23	7.26	145

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2024-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	565.2	889.9	415	262.7	194	2327	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2375	3755.6	1740.9	1100.2	812	9784	106
Białko [g]	0%	110	32.7	44.1	20.2	10.6	22	129.7	118
Tłuszcz [g]	0%	73.4	18	16.9	15.4	11.6	10	72.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	9	3.4	8.9	6.2	0	27.7	377
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.7	5.8	0.7	0.2	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	3	1.2	0.6	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.9	60.2	50.5	21.5	0	197.1	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	72.99	145.33	52.63	30.81	4	305.77	118
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	17.31	23.68	2.82	0.71	0	44.53	85
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	9.83	10.53	7.65	3.9	0	31.92	97
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	24.8
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.13
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	42.07
Sód [mg]	0%	2000	847.62	638.58	997.47	674.5	0	3158.18	158
Potas [mg]	10%	4700	705.9	1418.4	476.18	124.29	0	2724.78	58
Wapń [mg]	10%	920	112.68	175.26	41.22	15.12	0	344.3	37
Fosfor [mg]	10%	580	432.91	357.38	265.06	99.22	0	1154.59	200
Magnez [mg]	10%	305.5	87.18	91.44	75.35	34.06	0	288.04	95
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.39	4.11	2.79	1.21	0	11.52	184
Witamina A [μg]	25%	565	15.66	37.91	7.72	0.48	0	61.79	11
Witamina D [μg]	10%	10	5.67	0.02	5.43	5.4	0	16.53	165
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.94	0.62	0.38	0	5.48	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.17	0.21	0.11	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.48	0.4	0.15	0.04	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.21	6.46	6.53	2.16	0	22.38	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	18.7	4.63	0.29	0	33.03	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.11	1.59	2.49	1.68	0	7.89	158

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2024-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	621.3	964.6	480.9	75.6	90	2232.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2602.5	4042	2013.8	317.5	378.7	9354.8	101
Białko [g]	0%	110	31.5	47.3	19.8	5.1	6.4	110.2	101
Tłuszcz [g]	0%	73.4	27.8	40.7	21.2	3	3	95.8	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	15.8	11	9.1	1.7	1.7	39.6	539
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	15.1	3.7	0.9	0.9	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.2	4.5	2.9	0	0	8.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	72.6	66.3	34.5	12	12	197.4	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	64.44	109.06	56.28	7.05	9.3	246.14	96
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	13.37	15.72	2.85	6.15	6.3	44.4	86
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	6.55	13.65	7.44	0	0	27.66	84
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.42
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	36.76
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	40.82
Sód [mg]	0%	2000	1248.09	485.17	857.72	57	94.5	2742.49	137
Potas [mg]	10%	4700	545.2	1932.23	475.5	164.7	270	3387.65	73
Wapń [mg]	10%	920	483.49	111.9	39.42	139.05	229.5	1003.38	109
Fosfor [mg]	10%	580	355.39	374.17	240.4	99.9	164.7	1234.57	212
Magnez [mg]	10%	305.5	90.82	111.6	73.95	13.5	22.95	312.83	103
Żelazo [mg]	10%	6.27	2.45	4.36	2.73	0.13	0.13	9.82	157
Witamina A [μg]	25%	565	2.81	80.39	12.3	0	1.12	96.63	16
Witamina D [μg]	10%	10	11.92	0.58	5.61	0.04	0.04	18.19	181
witamina E [mg]	30%	9	0.76	3.49	2.3	0.03	0.03	6.62	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.77	0.24	0.03	0.05	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.49	0.11	0.17	0.29	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.83	7.35	4.83	0.12	0.18	16.33	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	48.23	7.37	0	0.67	57.98	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.12	1.21	2.14	0.14	0.23	6.85	137

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2024-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	631.9	1087.8	371.8	76.5	90	2258.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2639.4	4576.5	1563.6	321.5	378.7	9480	102
Białko [g]	0%	110	23.1	43.3	19.4	4.8	6.4	97.1	88
Tłuszcz [g]	0%	73.4	33	31.2	10.5	3	3	80.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	17	9.1	5.6	1.8	1.7	35.4	484
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	8.6	13	0.6	0	0.9	23.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	5.7	1.2	0	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	103.2	138.5	44.7	0	12	298.4	99
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	65.28	165.99	53.35	7.57	9.3	301.5	117
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	10.08	16.2	3.97	7.29	6.3	43.85	84
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	9.59	15.22	7.1	0	0	31.91	97
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	32.74
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	46.21
Sód [mg]	0%	2000	1957.32	401.33	701.02	60.19	94.5	3214.38	161
Potas [mg]	10%	4700	653.97	1684.04	467.67	0	270	3075.7	66
Wapń [mg]	10%	920	98.87	163.52	33.75	0	229.5	525.65	58
Fosfor [mg]	10%	580	335.8	584.13	248.41	0	164.7	1333.05	230
Magnez [mg]	10%	305.5	96.14	184.56	73.32	0	22.95	376.98	123
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.74	8.4	2.63	0	0.13	14.91	238
Witamina A [μg]	25%	565	44.88	110.68	10.5	0	1.12	167.19	30
Witamina D [μg]	10%	10	5.59	0.6	5.42	0	0.04	11.67	116
witamina E [mg]	30%	9	1.75	3.84	1.05	0	0.03	6.68	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	1.2	0.22	0	0.05	1.74	175
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.3	0.84	0.15	0	0.29	1.59	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.48	8.13	6.3	0	0.18	20.11	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.93	48.84	6.29	0	0.67	82.74	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.89	1	1.75	0.15	0.23	8.03	161

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2024-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	703.7	971.2	345.3	110.6	90	2221	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2951.2	4069.6	1454.6	468.1	378.7	9322.4	101
Białko [g]	0%	110	34.6	42.8	20.2	3.3	6.4	107.4	97
Tłuszcz [g]	0%	73.4	27.5	39.9	7.4	1.3	3	79.2	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	16.2	11	3.8	0.5	1.7	33.5	457
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	15.8	0.7	0	0.9	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	7.9	1.3	0	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	73.2	138	29	0	12	252.2	84
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	84.53	118.61	53.2	21.6	9.3	287.25	112
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	30.72	15.64	3.38	0.56	6.3	56.62	109
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	10.51	16.91	7.5	0.56	0	35.49	108
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	0%	2000	791.36	578.93	992.12	14.39	94.5	2471.32	125
Potas [mg]	10%	4700	897.6	2581.72	452.64	0	270	4201.98	90
Wapń [mg]	10%	920	508.19	150.48	33.21	0	229.5	921.4	100
Fosfor [mg]	10%	580	387.26	606.5	267.85	0	164.7	1426.32	246
Magnez [mg]	10%	305.5	100.34	164.47	76.47	0	22.95	364.24	120
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.17	5.29	2.68	0	0.13	11.28	180
Witamina A [μg]	25%	565	23.95	90.57	36	0	1.12	151.64	26
Witamina D [μg]	10%	10	11.92	0.67	0.03	0	0.04	12.67	126
witamina E [mg]	30%	9	1.68	5.46	1.71	0	0.03	8.88	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.66	0.22	0	0.05	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.62	0.16	0	0.29	1.58	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.54	9.85	6.69	0	0.18	21.28	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.37	54.34	21.6	0	0.67	90.98	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.97	1.44	2.48	0.03	0.23	6.17	125

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2024-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	631.6	1102.8	471.1	53.9	90	2349.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2649.6	4664.2	1977.6	227	378.7	9897.4	106
Białko [g]	0%	110	34.5	56.8	29.8	2.4	6.4	130.1	118
Tłuszcz [g]	0%	73.4	24.6	11.9	17.1	0.6	3	57.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	14	3.9	7.5	0.1	1.7	27.5	374
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.2	2.6	1.1	0	0.9	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	1	2.9	0.3	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.3	156.1	41.8	0	12	274.2	91
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	72.23	200.08	52.78	11.39	9.3	345.8	133
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	21.55	19.9	1.98	7.8	6.3	57.54	111
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	8.48	16.05	6.83	3.3	0	34.68	106
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.86
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	23.5
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	53.64
Sód [mg]	0%	2000	995.29	1148.32	1422.63	579	94.5	4239.75	212
Potas [mg]	10%	4700	904.03	1635.59	349.47	702	270	3861.1	82
Wapń [mg]	10%	920	312.85	159.99	44.65	21.6	229.5	768.6	83
Fosfor [mg]	10%	580	450.34	448.86	286.07	51.3	164.7	1401.28	241
Magnez [mg]	10%	305.5	109.09	102.81	90.89	24.3	22.95	350.04	116
Żelazo [mg]	10%	6.27	2.89	2.93	2.91	1.35	0.13	10.22	163
Witamina A [μg]	25%	565	27.6	79.21	52.43	37.12	1.12	197.5	35
Witamina D [μg]	10%	10	5.47	0.35	7.52	0	0.04	13.38	134
witamina E [mg]	30%	9	1.29	1.3	1.21	2.37	0.03	6.22	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.25	0.21	0.14	0.05	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.54	0.5	0.1	0.1	0.29	1.54	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.66	7.44	7.66	2.48	0.18	24.45	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	16.56	17.66	3.65	22.27	0.67	60.82	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.48	2.87	3.55	1.44	0.23	10.59	212

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2024-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	599.5	1032.8	457.5	74.3	90	2254.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2513.7	4349.9	1922.4	313.9	378.7	9478.7	102
Białko [g]	0%	110	33.7	37.9	20.7	0.6	6.4	99.4	91
Tłuszcz [g]	0%	73.4	24.3	24.6	14.1	0.6	3	66.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	11.4	7.9	6.5	0	1.7	27.7	379
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.3	10.4	2.1	0	0.9	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2	3.3	2	0.1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	252.6	72.5	26.6	0	12	363.7	121
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	65.1	173.92	66.6	18.14	9.3	333.08	129
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	15.07	25.65	3.53	14.55	6.3	65.11	126
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	7.55	18.03	9.37	3	0	37.96	115
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	57.95
Sód [mg]	0%	2000	991.79	479.13	492.31	3	94.5	2060.74	104
Potas [mg]	10%	4700	861.64	2527.7	549.25	180.9	270	4389.51	94
Wapń [mg]	10%	920	322.57	166.07	68.41	5.4	229.5	791.96	86
Fosfor [mg]	10%	580	559.24	544.97	300.61	12.15	164.7	1581.68	272
Magnez [mg]	10%	305.5	103.96	138.42	79.67	4.05	22.95	349.05	114
Żelazo [mg]	10%	6.27	4.01	5.5	3.73	0.4	0.13	13.79	220
Witamina A [μg]	25%	565	158.81	92.62	11.12	10.35	1.12	274.04	48
Witamina D [μg]	10%	10	6.42	1.67	5.42	0	0.04	13.56	135
witamina E [mg]	30%	9	2.11	3.6	1.47	0.51	0.03	7.74	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	0.77	0.42	0.04	0.05	1.96	197
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.82	0.89	0.3	0.03	0.29	2.34	234
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.53	11.46	4.61	0.22	0.18	24.03	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.08	49.2	6.67	6.2	0.67	96.85	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.47	1.19	1.23	0	0.23	5.15	104

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2024-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	561.9	818.3	652.5	9.1	194	2235.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2359.8	3442.9	2733.2	38.7	812	9386.7	102
Białko [g]	0%	110	34.5	37.2	43.5	0	22	137.3	125
Tłuszcz [g]	0%	73.4	19.5	22.7	29.2	0	10	81.5	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	10.4	5.8	10.3	0	0	26.5	361
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	7.5	2.6	0	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	3.9	1.4	0	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	78.1	65.7	53	0	0	196.9	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	66.06	122.74	57.36	2.28	4	252.45	98
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	15.43	14.02	3.78	1.5	0	34.74	67
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	8.28	13.14	7.1	0	0	28.52	87
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	28.61
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	0%	2000	995.07	723.11	1064.22	0.47	0	2782.89	139
Potas [mg]	10%	4700	827.37	1762.37	496.65	0.09	0	3086.5	66
Wapń [mg]	10%	920	322.55	164.97	39.42	2.64	0	529.6	57
Fosfor [mg]	10%	580	466.35	332.96	272.35	0	0	1071.68	184
Magnez [mg]	10%	305.5	102.38	95.92	72.15	0.99	0	271.45	89
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.28	4.3	2.91	0.1	0	10.6	169
Witamina A [µg]	25%	565	13.54	69.38	10.5	0	0	93.43	16
Witamina D [µg]	10%	10	5.5	0.25	5.62	0	0	11.38	114
witamina E [mg]	30%	9	0.86	2.86	1.12	0	0	4.85	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.37	0.57	0	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.39	0.16	0	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.36	4.5	6.99	0	0	16.87	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.12	29.05	6.29	0	0	43.48	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.48	1.8	2.66	0	0	6.95	139

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2024-02-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczorek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	538.9	923.5	450.8	76.5	86.4	2076.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2258.3	3887	1892.1	321.5	367.2	8726.2	93
Białko [g]	0%	110	18.9	31	26.3	4.8	13.8	94.9	86
Tłuszcz [g]	0%	73.4	21.7	23.3	16.3	3	0	64.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	9.9	6.8	8.1	1.8	0	26.8	366
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.4	9.7	3.2	0	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	3.8	1.4	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	21.5	373.6	59.8	0	0	454.9	152
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	71.47	156.02	53.16	7.57	7.8	296.04	115
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	16.87	19.72	3.48	7.29	7.8	55.17	107
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	9.49	17.46	7.1	0	0	34.05	104
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	27.98
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	25.41
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	46.61
Sód [mg]	0%	2000	985.12	622.75	831.82	60.19	60	2559.9	128
Potas [mg]	10%	4700	460.56	2089.72	537.33	0	0	3087.63	65
Wapń [mg]	10%	920	75.33	211.58	73.26	0	0	360.19	39
Fosfor [mg]	10%	580	197.74	567.28	354.07	0	0	1119.1	193
Magnez [mg]	10%	305.5	75.21	126.18	75.39	0	0	276.8	91
Żelazo [mg]	10%	6.27	2.79	6.22	2.98	0	0	12.01	192
Witamina A [μg]	25%	565	57.97	48.4	10.5	0	0	116.87	21
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	1.56	5.65	0	0	12.61	127
witamina E [mg]	30%	9	0.85	3.63	1.14	0	0	5.63	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.44	0.58	0	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.11	0.82	0.32	0	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.88	5.64	7.06	0	0	16.59	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.78	29.04	6.29	0	0	70.12	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.46	1.55	2.07	0.15	0.15	6.39	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	2224.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	9346.3	101
Białko [g]	0%	110	111.1	101
Tłuszcz [g]	0%	73.4	74.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	31	423
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	286.5	96
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	293.89	114
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	52.13	101
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	32.4	99
% energii z białka	0%	20	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	29
% energii z węglowodanów	0%	50	-	49
Sód [mg]	0%	2000	2930.18	147
Potas [mg]	10%	4700	3454.08	74
Wapń [mg]	10%	920	678.77	74
Fosfor [mg]	10%	580	1241.94	214
Magnez [mg]	10%	305.5	318.23	105
Żelazo [mg]	10%	6.27	11.73	187
Witamina A [µg]	25%	565	162.46	29
Witamina D [µg]	10%	10	14.17	141
witamina E [mg]	30%	9	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.49	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	19.67	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.84	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.32	147