

Plan żywieniowy: (6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 28.02-08.03

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2024-02-28
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 - Środa, 2024-02-28

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%] 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.] Ser twarogowy półtłusty 70.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych.] Pomidor 50.00g Gruszka 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 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% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 100%, Sól biała 0% 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% Kasza gryczana prażona 100.00g Buraki z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 80%, Jabłko 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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%] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 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] Rzodkiewka 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"> 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] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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] Salata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-02-29

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, wzmacniacz 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: 3 - Piątek, 2024-03-01

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. 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>4. Pasta z twarogu z koperkiem 60.00g 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%</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</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 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%</p> <p>2. 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%</p> <p>3. 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 S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>5. Surówka z kapusty kiszzonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 63%, Marchew 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%, Pieprz czarny MIELONY 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, rybonukleotyd disodowy, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Serek topiony śmietankowy w trójkącikach 17.50g [składniki: odtłuszczone mleko, ser, masło, odtłuszczone mleko w proszku, sole emulgujące: E450, E452, E331, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy]</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. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 4 - Sobota, 2024-03-02

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. 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. 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%</p> <p>3. 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 S 5%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10%</p> <p>5. 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>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. 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>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. Biszkopty 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: 5 - Niedziela, 2024-03-03

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 z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Mandarynki 70.00g 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"> 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% Filet z indyka gotowany 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 100%, Sól biała 0% 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% Kasza bulgur 200.00g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 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 twarogu i tuńczyka 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 58%, Twaróg półtłusty 39%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier] 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"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-03-04

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. Jaja kurze całe 50.00g</p> <p>4. 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>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</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 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% Łaciaste 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%</p> <p>2. Gofabki siekane 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatka 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. 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%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2%</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 słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu typ 500 jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. 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%</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</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. Jabłko 1 szt. 150.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-03-05

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 siodu (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 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%</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. Rzodkiewka 50.00g</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 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%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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 z kapusty kiszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 65%, Marchew 22%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny MIELONY 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 siodu (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 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. 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>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. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>

Dzień: 8 - Środa, 2024-03-06

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%] 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] Ser mozzarella 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] Sałata 10.00g Pomarańcza 0,5 szt. 150.00g 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 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% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% Marchewka gotowana oprószana 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 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%] 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.] Ser twarogowy półtłusty 40.00g [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"> 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"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 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% Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Mandarynki 60.00g 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 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% Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Surówka z białej kapusty 150.00g składniki: Kapusta biała 71%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cebula 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól] 	<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 z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] Ser żółty 40.00g Papryka czerwona 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"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 10 - Piątek, 2024-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 słodu (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 drobiowy jednoporcjowy 1 szt. 50.00g [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] 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. 120.00g 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 39%, Pieprz czarny MIELONY 39%, Jabłko 12%, Papryka zielona 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona 1% Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 	<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"> 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] 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, wzmacniacze 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"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Środa), 2024-02-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczerek	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	565.2	889.9	417	262.7	194	2329	106
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2375	3755.6	1749.4	1100.2	812	9792.4	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	53.11	30.81	4	306.25	119
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	17.31	23.68	2.97	0.71	0	44.69	86
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	9.83	10.53	7.75	3.9	0	32.02	97
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	33.11
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	42.1
Sód [mg]	0%	2000	847.62	638.58	997.72	674.5	0	3158.43	158
Potas [mg]	10%	4700	705.9	1418.4	481.8	124.29	0	2730.4	58
Wapń [mg]	10%	920	112.68	175.26	43.02	15.12	0	346.1	38
Fosfor [mg]	10%	580	432.91	357.38	266.05	99.22	0	1155.58	200
Magnez [mg]	10%	305.5	87.18	91.44	75.75	34.06	0	288.45	95
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.39	4.11	2.82	1.21	0	11.55	184
Witamina A [μg]	25%	565	15.66	37.91	9.6	0.48	0	63.66	12
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	0.63	0.38	0	5.49	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	5.76	0.29	0	34.15	51
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: 2 (Czwartek), 2024-02-29

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: 3 (Piątek), 2024-03-01

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	525	831.2	408.2	9.1	194	1967.6	90
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2206	3498	1711.6	38.7	812	8266.5	90
Białko [g]	0%	110	31.1	37.2	16.2	0	22	106.6	97
Tłuszcz [g]	0%	73.4	17.1	22.5	15.7	0	10	65.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	9.6	5.7	8.6	0	0	24.1	329
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.2	7.4	0.3	0	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	3.9	1.1	0	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	64.7	65.7	21.5	0	0	152	51
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	65.7	126.35	53.84	2.28	4	252.18	98
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	15.17	17.75	3.43	1.5	0	37.86	73
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	8.21	13.05	7.1	0	0	28.37	87
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	52.42
Sód [mg]	0%	2000	834.9	716.04	1028.02	0.47	0	2579.45	129
Potas [mg]	10%	4700	810.1	1755.32	328.35	0.09	0	2893.88	61
Wapń [mg]	10%	920	316.43	163.86	32.67	2.64	0	515.63	56
Fosfor [mg]	10%	580	447.58	332.28	174.25	0	0	954.13	164
Magnez [mg]	10%	305.5	100.05	95.62	61.8	0.99	0	258.47	84
Żelazo [mg]	10%	6.27	2.97	4.29	2.41	0.1	0	9.79	157
Witamina A [μg]	25%	565	13.11	69.29	10.5	0	0	92.91	16
Witamina D [μg]	10%	10	5.47	0.25	5.4	0	0	11.13	112
witamina E [mg]	30%	9	0.77	2.83	1.04	0	0	4.66	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.37	0.21	0	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.53	0.39	0.08	0	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.25	4.49	4.04	0	0	14.79	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	28.86	6.29	0	0	43.03	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.08	1.79	2.57	0	0	6.44	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Sobota), 2024-03-02

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	849.7	345.3	110.6	90	2099.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2951.2	3575.9	1454.6	468.1	378.7	8828.7	96
Białko [g]	0%	110	34.6	36.2	20.2	3.3	6.4	100.8	91
Tłuszcz [g]	0%	73.4	27.5	21.3	7.4	1.3	3	60.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	16.2	8.6	3.8	0.5	1.7	31.1	424
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	6.3	0.7	0	0.9	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	2.7	1.3	0	0	5.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	73.2	84.9	29	0	12	199.1	66
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	84.53	136.87	53.2	21.6	9.3	305.51	119
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	30.72	18.15	3.38	0.56	6.3	59.13	114
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	10.51	17.35	7.5	0.56	0	35.93	110
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	56.22
Sód [mg]	0%	2000	791.36	706.2	992.12	14.39	94.5	2598.6	131
Potas [mg]	10%	4700	897.6	2274.6	452.64	0	270	3894.85	83
Wapń [mg]	10%	920	508.19	165.44	33.21	0	229.5	936.35	102
Fosfor [mg]	10%	580	387.26	422.24	267.85	0	164.7	1242.06	214
Magnez [mg]	10%	305.5	100.34	143.95	76.47	0	22.95	343.71	113
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.17	5.02	2.68	0	0.13	11.01	176
Witamina A [µg]	25%	565	23.95	120.62	36	0	1.12	181.7	31
Witamina D [µg]	10%	10	11.92	0.31	0.03	0	0.04	12.31	122
witamina E [mg]	30%	9	1.68	3.46	1.71	0	0.03	6.89	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.6	0.22	0	0.05	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.45	0.16	0	0.29	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.54	6.69	6.69	0	0.18	18.11	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.37	54.1	21.6	0	0.67	90.75	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.97	1.76	2.48	0.03	0.23	6.49	131

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Niedziela), 2024-03-03

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: 6 (Poniedziałek), 2024-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Podwieczerek	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: 7 (Wtorek), 2024-03-05

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	879.2	458.5	9.1	194	2102.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2359.8	3688	1921.2	38.7	812	8819.8	96
Białko [g]	0%	110	34.5	45.2	21.5	0	22	123.3	112
Tłuszcz [g]	0%	73.4	19.5	33.9	19.2	0	10	82.7	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	10.4	7.8	10.3	0	0	28.6	389
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	12.6	2.6	0	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	6.9	1.4	0	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	78.1	125.6	53	0	0	256.7	86
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	66.06	104.51	53.36	2.28	4	230.22	90
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	15.43	11.51	3.78	1.5	0	32.22	62
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	8.28	12.7	7.1	0	0	28.09	86
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	30.04
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	48.09
Sód [mg]	0%	2000	995.07	608.5	1064.22	0.47	0	2668.29	133
Potas [mg]	10%	4700	827.37	2091.51	496.65	0.09	0	3415.64	74
Wapń [mg]	10%	920	322.55	150.7	39.42	2.64	0	515.33	55
Fosfor [mg]	10%	580	466.35	531.5	272.35	0	0	1270.23	219
Magnez [mg]	10%	305.5	102.38	118.16	72.15	0.99	0	293.69	97
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.28	4.63	2.91	0.1	0	10.93	174
Witamina A [μg]	25%	565	13.54	39.35	10.5	0	0	63.39	11
Witamina D [μg]	10%	10	5.5	0.65	5.62	0	0	11.78	118
witamina E [mg]	30%	9	0.86	3.35	1.12	0	0	5.33	59
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.43	0.57	0	0	1.32	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.57	0.16	0	0	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.36	7.87	6.99	0	0	20.23	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.12	29.3	6.29	0	0	43.73	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.48	1.52	2.66	0	0	6.67	133

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Środa), 2024-03-06

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

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Czwartek), 2024-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	669	1037.6	53.9	524.3	90	2375	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2802.2	4363.4	227	2194.7	378.7	9966.2	107
Białko [g]	0%	110	33.3	39.9	2.4	27.6	6.4	109.7	99
Tłuszcz [g]	0%	73.4	29.5	33.2	0.6	24	3	90.4	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	15.3	7.6	0.1	14.1	1.7	39	533
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.8	11.5	0	0.7	0.9	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	6.1	0.3	1.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	198.4	32.2	0	92.5	12	335.1	112
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	71.64	149.52	11.39	53.05	9.3	294.92	114
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	20.79	19.48	7.8	2.8	6.3	57.17	110
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	8.32	9.86	3.3	7.5	0	28.98	88
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	20.57
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	29.98
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	49.45
Sód [mg]	0%	2000	821.76	573.36	579	992.12	94.5	3060.75	154
Potas [mg]	10%	4700	808.86	994.88	702	525.63	270	3301.38	70
Wapń [mg]	10%	920	333.6	188.75	21.6	295.38	229.5	1068.84	116
Fosfor [mg]	10%	580	459.03	193.62	51.3	271.45	164.7	1140.11	196
Magnez [mg]	10%	305.5	101.4	68.23	24.3	87.63	22.95	304.51	100
Żelazo [mg]	10%	6.27	3.53	2.93	1.35	2.98	0.13	10.93	175
Witamina A [µg]	25%	565	114.44	75.43	37.12	55.87	1.12	284	50
Witamina D [µg]	10%	10	6.11	0.1	0	14.07	0.04	20.33	203
witamina E [mg]	30%	9	1.5	5.71	2.37	1.64	0.03	11.26	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.25	0.14	0.22	0.05	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.69	0.29	0.1	0.2	0.29	1.59	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.41	2.86	2.48	7.14	0.18	17.09	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.28	40.04	22.27	33.52	0.67	111.79	166
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.05	1.43	1.44	2.48	0.23	7.65	154

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Piątek), 2024-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	537.8	663.5	76.5	536.3	90	1904.3	85
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	2255.5	2793.4	321.5	2253	378.7	8002.3	85
Białko [g]	0%	110	21.5	31.2	4.8	24.7	6.4	88.8	80
Tłuszcz [g]	0%	73.4	20.2	15.7	3	18.3	3	60.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	8.3	3.1	1.8	7.3	1.7	22.3	305
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.4	6.3	0	1.9	0.9	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.1	3.9	0	1.3	0	6.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	22.1	56.8	0	21.5	12	112.4	37
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	72.06	106.46	7.57	71.77	9.3	267.18	104
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	17.41	22.27	7.29	6.59	6.3	59.87	116
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	9.57	14.38	0	7.32	0	31.29	95
% energii z białka	0%	20	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	30.26
% energii z węglowodanów	0%	50	-	-	-	-	-	-	48.32
Sód [mg]	0%	2000	978.9	677.64	60.19	966.29	94.5	2777.53	139
Potas [mg]	10%	4700	419.35	2206.84	0	345.98	270	3242.18	69
Wapń [mg]	10%	920	53.07	136.09	0	35.39	229.5	454.07	50
Fosfor [mg]	10%	580	189.05	329.6	0	180.15	164.7	863.51	149
Magnez [mg]	10%	305.5	65.08	120.72	0	62.94	22.95	271.7	90
Żelazo [mg]	10%	6.27	2.76	4.64	0	2.5	0.13	10.05	160
Witamina A [μg]	25%	565	14.56	147.82	0	12.76	1.12	176.28	31
Witamina D [μg]	10%	10	5.4	0.23	0	5.4	0.04	11.07	110
witamina E [mg]	30%	9	1.06	3.56	0	1.24	0.03	5.9	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.48	0	0.22	0.05	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.11	0.47	0	0.08	0.29	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.85	6.75	0	4.07	0.18	14.87	130
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.74	70.42	0	7.66	0.67	87.5	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.44	1.69	0.15	2.41	0.23	6.94	139

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2202	2169.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9213	9113.3	98
Białko [g]	0%	110	109.3	99
Tłuszcz [g]	0%	73.4	71.6	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.34	29.4	402
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	7.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	254.3	85
Węglowodany ogółem [g]	0%	258.85	287.73	112
Cukry [g]	0%	Maks: 51.77	51.32	99
Błonnik pokarmowy [g]	0%	33	31.9	97
% energii z białka	0%	20	-	22
% energii z tłuszczu	0%	30	-	28
% energii z węglowodanów	0%	50	-	50
Sód [mg]	0%	2000	2844.59	143
Potas [mg]	10%	4700	3420.42	73
Wapń [mg]	10%	920	676.04	73
Fosfor [mg]	10%	580	1196.22	206
Magnez [mg]	10%	305.5	304.93	100
Żelazo [mg]	10%	6.27	11.01	176
Witamina A [µg]	25%	565	154.7	27
Witamina D [µg]	10%	10	14.09	141
witamina E [mg]	30%	9	6.57	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	18.89	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.67	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.11	143