

Plan żywieniowy: Dieta lekko strawna - jadłospis dekadowy 09.03-17.03.24

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2024-03-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej - dieta podstawowa (grupa) [właściciel: test702] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 15) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 14) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 14) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 15) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 15) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 15)
Norma na energię dla podanej grupy:	2250 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 17%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Sobota, 2024-03-09

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jajka gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Twaróg półtłusty 70.00g Pomidor 50.00g Jabłko 1 szt. 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Makaron na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Makaron bezjajeczny 9% 	<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% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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] Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Serek wiejski naturalny piątka 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-03-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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] Twaróg półtłusty 40.00g Pomidor 50.00g Salata 10.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Kasza kukurydziana na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza kukurydziana SANTE 10% 	<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: Wieżowina topatka 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% Łaciaste 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] Ser mozzarella 50.00g [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 Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-03-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Twaróg półtłusty 40.00g 4. Poledwica sopocka 50.00g [składniki: Poledwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 40.00g 7. Banan 1 szt. 120.00g 8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Kurczak tuszka 30%, Marchew 16%, Kalafior 12%, Pietruszka korzeń 8%, Brokuły 7%, Ryż biały 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3% 2. Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurcze całe 100% 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% 4. Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 71%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 7. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] 4. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 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 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rogal maślany 70.00g [składniki: mąka pszenna 51,%, cukier, olej roślinny, jaja, jogurt naturalny, mleko w proszku, drożdże, margaryna, karoten, barwnik i aromat.] 2. Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. 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% 5. Dżem truskawkowy łowicz jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator] 6. Pomidor 50.00g 7. Banan 1 szt. 120.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Cytryna 5.00g 11. Ryż na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki średnio 21%, Brokuł gotowany 17%, Mleko 2% Łaciate 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 4%, Seler korzeniowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0% 2. Udko z kurczaka gotowane 210.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Sól biała 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 4. Buraki gotowane doprawiane 2016 150.00g składniki: Burak 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 3. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, 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 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Środa, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kajzerki 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.] 2. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Jabłko 1 szt. 150.00g 9. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 10. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 11. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Woda wodociągowa 20%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1% 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% 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. Kasza jaglana 200.00g 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 7. Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 100%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. 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] 5. Sałata 10.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 7. Cytryna 5.00g 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek twarogowy homogenizowany waniliowy 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jaja kurze całe 50.00g Polędwica sopocka 40.00g [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 Pomidor 50.00g Jabłko sok 100% tymbark 1 szt. 200.00g [składniki: sok jabłkowy 100% z zagęszczonego soku, witamina C] Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Kasza manna na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Kasza manna 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa marchewkowa z zacierką 400.00g składniki: Marchew 34%, Woda wodociągowa 25%, Zacierka jajeczna 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% Łaciaste 4%, 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% Pieczeń rzymska drobiowa pieczona 100.00g składniki: Mięso udziec z indyka bk/bs 69%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%, Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 31%, Cebula 26%, Woda wodociągowa 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 6%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Skrobia ziemniaczana 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Oregano suszone 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Sałata zielona z sosem jogurtowym 150.00g składniki: Sałata 70%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 26%, Cukier 2%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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] Twaróg półtłusty 60.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cytryna 5.00g Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, cukier, truskawki 4%, białka mleka, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja zagęszczająca: pektyny, barwnik: karmin, aromat, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Piątek, 2024-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Pasta z twarogu z koperkiem 70.00g składniki: Twaróg półtłusty 63%, Rzodkiewka 24%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Koper ogrodowy 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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] 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Jabłko 1 szt. 130.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 10. Cytryna 5.00g 11. Zacierka na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% 3. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciate 10% 4. 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% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 7. Cukinia duszona 150.00g składniki: Cukinia 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Twaróg półtłusty 25.00g 5. Połędwica sopocka 40.00g [składniki: Połędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory: cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 8. Cytryna 5.00g 9. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]

Dzień: 8 - Sobota, 2024-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 30.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] Pieczywo pszenno-żytnie 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 750 S 46%, Woda wodociągowa 27%, Mąka żytnia typ 580 S 13%, Zakwas żytni chlebowy S 11%, Drożdże świeże 1%, Sól biała 1%, EXTRA BAKE polepszacz do pieczywa pszennego, mieszanego pszenno-żytniego 0% Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Wędlina śniadaniowa drobiowa 50.00g [składniki: Mięso z piersi kurcząt (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, aromaty, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt może zawierać soję, gorczycę, pochodne mleka (w tym laktozę).] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Pomidor 50.00g Sałata 10.00g Mandarynki 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Cytryna 5.00g Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<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% Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 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% Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 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 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 Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.]

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 50.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Chleb pszenno-żytni 50.00g 3. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 4. Pasta jajeczna dieta 50.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Majonez Kielecki 4%, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Mandarynki 100.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1% 10. Cytryna 5.00g 11. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 12. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Płatki owsiane 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane posypane koperkiem 250.00g składniki: Ziemniaki późne 98%, Koper ogrodowy 2% 4. Sos własny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Skrobia ziemniaczana 3%, Sól biała 0%, Tymianek 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11% 6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 7. Brokuł gotowany 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Weka pszenna 100.00g [składniki: mąka pszenna (60,6%), woda, drożdże, margaryna, sól, mąka żytnia, cukier] 2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 3. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu] 4. Miód pszczeli jednoporcjowy 1 szt. 25.00g [składniki: Miód nektarowy wielokwiatowy] 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 8. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Sobota), 2024-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	804.5	766.4	431.4	194	2196.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3386.5	3232.3	1818.9	812	9249.8	98
Białko [g]	0%	95	38.3	36.3	16	22	112.8	118
Tłuszcz [g]	0%	75	23.6	14.1	10.3	10	58.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.9	3.5	5.6	0	21.1	281
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4	5.8	0.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	3.1	1	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	223.3	60.2	44.7	0	328.2	109
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	113.01	130.69	70.12	4	317.83	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	37.04	28.45	15.34	0	80.83	143
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.75	14.6	3.4	0	24.75	73
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	24.58
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	27.77
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	47.65
Sód [mg]	0%	2000	722.7	656.08	704.02	0	2082.81	104
Potas [mg]	10%	4700	819.93	2519.64	397.47	0	3737.05	79
Wapń [mg]	10%	902.74	346.52	186.48	28.35	0	561.35	62
Fosfor [mg]	10%	580	395.09	494.26	174.61	0	1063.97	183
Magnez [mg]	10%	304.62	65.65	142.86	44.52	0	253.04	84
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.99	5.54	1.82	0	10.36	163
Witamina A [μg]	25%	565	22.89	59.15	10.5	0	92.54	16
Witamina D [μg]	10%	10	6.21	0.02	5.42	0	11.66	116
witamina E [mg]	30%	9	1.6	3.03	0.83	0	5.47	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.37	0.19	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.76	0.5	0.15	0	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.97	9.57	4.26	0	15.8	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.73	31.45	6.29	0	51.48	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.8	1.64	1.76	0	5.2	104

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Niedziela), 2024-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	813	980.6	534.5	90	2418.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3422.4	4110	2246	378.7	10157.2	108
Białko [g]	0%	95	41.4	47.3	28.5	6.4	123.7	131
Tłuszcz [g]	0%	75	25	40.7	19.3	3	88.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	13.7	11	11.1	1.7	37.7	504
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.3	15.1	0.2	0.9	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.8	4.5	0.9	0	6.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	62.7	66.3	21.5	12	162.5	54
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	107.45	113.06	63.18	9.3	293	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	33.92	19.72	7.3	6.3	67.25	119
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.85	13.65	3.4	0	20.9	61
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	22.43
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	45.65
Sód [mg]	0%	2000	1260.4	485.17	1079.22	94.5	2919.29	146
Potas [mg]	10%	4700	856.43	1932.23	258.15	270	3316.83	70
Wapń [mg]	10%	902.74	572.31	111.9	27.27	229.5	941	103
Fosfor [mg]	10%	580	488.55	374.17	100.45	164.7	1127.88	194
Magnez [mg]	10%	304.62	75.56	111.6	33	22.95	243.13	81
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.45	4.36	1.6	0.13	8.56	133
Witamina A [μg]	25%	565	13.46	80.39	10.5	1.12	105.48	18
Witamina D [μg]	10%	10	5.49	0.58	5.4	0.04	11.51	115
witamina E [mg]	30%	9	0.9	3.49	0.82	0.03	5.25	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.77	0.18	0.05	1.39	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.94	0.49	0.08	0.29	1.82	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	2.84	7.35	2	0.18	12.39	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.07	48.23	6.29	0.67	63.29	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.15	1.21	2.69	0.23	7.29	146

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Poniedziałek), 2024-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	970.2	865	424	90	2349.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	4084.3	3632.9	1787.6	378.7	9883.6	104
Białko [g]	0%	95	47.4	51.2	21.3	6.4	126.4	133
Tłuszcz [g]	0%	75	28.4	28.1	10.4	3	69.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	14.6	9.8	5.6	1.7	31.9	426
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.4	10.5	0.5	0.9	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.4	3.9	1.1	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	94.4	464.2	50.5	12	621.1	207
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	134.72	109.96	62.96	9.3	316.95	112
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	56.26	28.25	8.18	6.3	99	176
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.26	16.37	3.4	0	27.03	79
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	23.01
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.93
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.06
Sód [mg]	0%	2000	1084.88	569	781.22	94.5	2529.61	126
Potas [mg]	10%	4700	1584.08	2515.3	432.3	270	4801.7	103
Wapń [mg]	10%	902.74	607.69	265.34	28.62	229.5	1131.16	124
Fosfor [mg]	10%	580	726.22	724.95	193.15	164.7	1809.04	311
Magnez [mg]	10%	304.62	164.44	149.05	47.4	22.95	383.86	127
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.76	7.52	1.87	0.13	13.3	208
Witamina A [μg]	25%	565	19.85	100.28	10.5	1.12	131.77	24
Witamina D [μg]	10%	10	5.71	3.16	5.43	0.04	14.35	143
witamina E [mg]	30%	9	1.66	3.01	0.83	0.03	5.54	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.83	0.54	0.19	0.05	1.63	163
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.1	1.11	0.17	0.29	2.68	269
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.09	12.62	4.82	0.18	23.73	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	11.91	60.17	6.29	0.67	79.06	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.71	1.42	1.95	0.23	6.32	126

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Wtorek), 2024-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	861.1	883.3	353.5	90	2187.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3628.1	3710.6	1496	378.7	9213.6	97
Białko [g]	0%	95	30.7	51	22.2	6.4	110.5	116
Tłuszcz [g]	0%	75	23.3	29.7	3.8	3	59.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	12.8	7.5	1.5	1.7	23.7	316
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	11.5	1	0.9	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	0.6	6.5	0.7	0	8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.7	175.5	30	12	261.2	88
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	134.43	109.26	58.88	9.3	311.88	111
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	59.27	26.68	7.65	6.3	99.91	177
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	4.8	12.78	3.1	0	20.69	61
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	22.83
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	53.53
Sód [mg]	0%	2000	715	641.59	756.43	94.5	2207.52	111
Potas [mg]	10%	4700	1032.16	2778.46	374.35	270	4454.98	95
Wapń [mg]	10%	902.74	335.94	142.11	53.27	229.5	760.84	84
Fosfor [mg]	10%	580	317.12	640.23	211.38	164.7	1333.44	229
Magnez [mg]	10%	304.62	85.24	160.39	35.93	22.95	304.52	101
Żelazo [mg]	10%	6.38	1.86	6.43	1.32	0.13	9.76	153
Witamina A [μg]	25%	565	24.06	87.25	10.5	1.12	122.94	21
Witamina D [μg]	10%	10	5.45	0.94	0.06	0.04	6.49	65
witamina E [mg]	30%	9	0.98	2.8	0.65	0.03	4.48	49
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.47	0.12	0.05	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.58	0.73	0.28	0.29	1.89	189
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.98	10.76	3.55	0.18	16.48	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.43	52.35	6.29	0.67	73.76	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.78	1.6	1.89	0.23	5.51	111

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Środa), 2024-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	1012.3	1343.3	519.7	237.3	3112.7	139
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	4253.1	5661.2	2185.5	1000.6	13100.5	139
Białko [g]	0%	95	48.5	52.9	30.8	25.2	157.5	166
Tłuszcz [g]	0%	75	36.2	31.7	17.5	6.3	91.8	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	19	9.5	7.1	3.7	39.5	526
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	6.6	12.6	1.3	2	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.6	6.1	3.6	0.2	12.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	88.1	139.3	51.7	22.5	301.6	100
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	126.87	219.81	61.19	19.95	427.83	152
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	48.06	16.92	5.61	19.35	89.95	159
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.94	16.78	3.15	0	27.87	81
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.3
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	26.95
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	47.76
Sód [mg]	0%	2000	1200.08	421.75	1181.41	60	2863.25	143
Potas [mg]	10%	4700	1320.65	1977.3	299.53	137.7	3735.19	79
Wapń [mg]	10%	902.74	606.07	198.07	37.23	114.75	956.13	106
Fosfor [mg]	10%	580	688.69	767.39	255.56	275.4	1987.06	342
Magnez [mg]	10%	304.62	126.55	282.25	50.03	10.8	469.64	155
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.59	13.11	2.23	0.27	19.21	301
Witamina A [μg]	25%	565	23.83	89.15	75.02	0	188.01	33
Witamina D [μg]	10%	10	5.72	0.6	8.55	0.1	15	150
witamina E [mg]	30%	9	2.11	2.33	1.3	0.07	5.81	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.73	1.74	0.18	0.02	2.69	269
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.01	1.23	0.11	0.54	2.9	291
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.9	9.53	7.49	0.21	22.14	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.3	35.92	3.61	0	53.83	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3	1.05	2.95	0.15	7.15	143

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Czwartek), 2024-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	924.5	925.9	461.8	90.7	2403	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3891.4	3901.4	1945.2	382.6	10120.8	107
Białko [g]	0%	95	42.3	39.5	25.5	5.5	112.9	120
Tłuszcz [g]	0%	75	28.6	19.6	12.6	2.2	63.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	14.3	4.1	7	1.3	26.9	360
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	7.3	8.1	0.5	0.7	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	4.8	1	0.1	7.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	268.1	30.3	44.7	9	352.1	117
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	126.18	156.88	63.15	12.3	358.52	127
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	53.97	34.17	8.37	8.25	104.77	187
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	3.84	18.45	3.4	0.44	26.15	76
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.5
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	23.5
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	56
Sód [mg]	0%	2000	1097.94	612.07	730.42	70.5	2510.94	127
Potas [mg]	10%	4700	1082.86	2298.89	397.47	241.65	4020.88	85
Wapń [mg]	10%	902.74	605.98	224.46	28.35	180.9	1039.7	115
Fosfor [mg]	10%	580	650.29	368.45	174.61	130.95	1324.31	229
Magnez [mg]	10%	304.62	93.96	131.13	44.52	20.25	289.87	96
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.95	4.93	1.82	0.27	9.98	156
Witamina A [μg]	25%	565	124.48	64.86	10.5	11.13	210.98	37
Witamina D [μg]	10%	10	6.43	0.11	5.42	0.01	11.99	119
witamina E [mg]	30%	9	1.24	4.43	0.83	0.07	6.57	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.45	0.19	0.05	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.16	0.51	0.15	0.25	2.09	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.28	6.37	4.26	0.2	15.11	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	13.49	38.91	6.29	6.68	65.39	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.74	1.53	1.82	0.17	6.27	127

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Piątek), 2024-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji					
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	793.2	808.9	435.6	194	2231.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3341.5	3407	1832.1	812	9392.7	99
Białko [g]	0%	95	39.2	37.4	20	22	118.6	124
Tłuszcz [g]	0%	75	20.7	20.4	14.1	10	65.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	10.8	5.5	7.2	0	23.6	316
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	6.2	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	3.1	0.7	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	80.1	65.7	46.7	0	192.6	65
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	116.43	124.35	58.68	4	303.47	107
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	36.8	19.26	7.56	0	63.63	112
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.99	11.15	3.1	0	22.25	66
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	25.51
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	30.46
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	44.03
Sód [mg]	0%	2000	1040.61	503.72	805.33	0	2349.67	117
Potas [mg]	10%	4700	972.05	1807.16	331.15	0	3110.37	66
Wapń [mg]	10%	902.74	346.39	139.58	25.91	0	511.89	56
Fosfor [mg]	10%	580	424.26	347.97	133.98	0	906.22	156
Magnez [mg]	10%	304.62	82.45	113.27	29.63	0	225.36	74
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.92	4.18	1.43	0	8.54	134
Witamina A [μg]	25%	565	25.47	75.56	10.5	0	111.54	20
Witamina D [μg]	10%	10	5.51	0.25	5.57	0	11.34	114
witamina E [mg]	30%	9	1.52	2.44	0.68	0	4.66	52
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.41	0.39	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.65	0.35	0.11	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.88	4.78	3.59	0	12.25	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	15.28	27.07	6.29	0	48.66	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.6	1.25	2.01	0	5.87	117

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Sobota), 2024-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	753.1	946.7	695.9	86.4	2482.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3164.6	3985.9	2930.3	367.2	10448.1	110
Białko [g]	0%	95	39.1	30.7	37.6	13.8	121.2	128
Tłuszcz [g]	0%	75	26.5	22.9	19.7	0	69.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	14.6	6.5	10.3	0	31.6	422
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.5	9.7	3.6	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.3	3.8	2.1	0	7.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	43.3	373.6	79.1	0	496	165
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	92.62	163.38	94.62	7.8	358.43	128
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.39	22.63	20.99	7.8	81.81	145
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.48	17.93	5.28	0	29.69	88
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	29.82
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	19.76
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	50.43
Sód [mg]	0%	2000	1150.02	614.5	906.91	60	2731.44	137
Potas [mg]	10%	4700	793.13	2196.7	912.1	0	3901.94	83
Wapń [mg]	10%	902.74	354.59	214.7	370.26	0	939.56	104
Fosfor [mg]	10%	580	372.96	580.63	592.24	0	1545.85	266
Magnez [mg]	10%	304.62	93.18	131.03	111.76	0	335.97	111
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.33	6.44	3.15	0	11.93	187
Witamina A [μg]	25%	565	36.62	51.08	12.54	0	100.24	17
Witamina D [μg]	10%	10	5.44	1.56	5.51	0	12.52	125
witamina E [mg]	30%	9	1.19	3.65	1.33	0	6.18	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.46	0.39	0	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	0.83	0.78	0	2.14	215
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.57	5.91	5.35	0	12.84	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.97	30.64	7.52	0	60.14	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.87	1.53	2.26	0.15	6.82	137

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Niedziela), 2024-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	846	798	472.5	90	2206.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	3552.2	3362.9	1993.6	378.7	9287.6	98
Białko [g]	0%	95	38.2	39.5	16	6.4	100.1	106
Tłuszcz [g]	0%	75	32.2	17.5	10.2	3	63	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	16	5.2	5.6	1.7	28.7	384
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	4.4	4	0.5	0.9	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.8	2.8	1	0	5.8	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	200.6	23.3	44.7	12	280.7	94
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	103.74	127.52	80.74	9.3	321.31	114
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	31.01	20.3	6.59	6.3	64.21	114
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	5.98	14.01	3.4	0	23.4	69
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	54.07
Sód [mg]	0%	2000	915.55	625.35	705.77	94.5	2341.19	117
Potas [mg]	10%	4700	878.13	2294.91	407.82	270	3850.87	83
Wapń [mg]	10%	902.74	381.75	171.09	29.48	229.5	811.82	89
Fosfor [mg]	10%	580	475.38	365.79	178.21	164.7	1184.09	204
Magnez [mg]	10%	304.62	102.16	133.48	45.65	22.95	304.25	101
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.43	5.03	2.02	0.13	10.63	167
Witamina A [μg]	25%	565	125.81	148.68	10.76	1.12	286.38	50
Witamina D [μg]	10%	10	6.11	0.08	5.42	0.04	11.66	116
witamina E [mg]	30%	9	1.5	3.65	0.83	0.03	6.02	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.45	0.19	0.05	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.75	0.45	0.16	0.29	1.66	166
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	1.91	6.33	4.3	0.18	12.74	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.1	83.99	6.45	0.67	113.22	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.28	1.56	1.76	0.23	5.85	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2398.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	10094.9	107
Białko [g]	0%	95	120.4	127
Tłuszcz [g]	0%	75	69.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	29.4	393
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	7.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	332.9	111
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	334.36	118
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	83.48	148
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	24.75	73
% energii z białka	0%	17	-	24
% energii z tłuszczu	0%	30	-	26
% energii z węglowodanów	0%	53	-	50
Sód [mg]	0%	2000	2503.97	125
Potas [mg]	10%	4700	3881.09	83
Wapń [mg]	10%	902.74	850.38	94
Fosfor [mg]	10%	580	1364.65	235
Magnez [mg]	10%	304.62	312.18	103
Żelazo [mg]	10%	6.38	11.36	178
Witamina A [µg]	25%	565	149.99	26
Witamina D [µg]	10%	10	11.84	118
witamina E [mg]	30%	9	5.55	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.35	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.97	197
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	15.94	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.65	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	6.25	125