

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - jadłospis dekadowy 09.03-17.03.24

Ile dni:	9
Termin rozpoczęcia:	2024-03-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. 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	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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.] Twaróg półtłusty 70.00g Pomidor 50.00g Gruszka 1 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 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% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] 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 25.00g 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"> Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 60.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Salata 10.00g 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, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-03-10

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<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%] 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 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych]

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-03-11

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek typu fromage naturalny 50.00g [składniki: ser twarogowy, sól, skrobia modyfikowana kukurydziana, substancja konserwująca: sorbinian potasu (E 202, substancję zagęszczającą, aromaty] Polędwica sopocka 50.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól. stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu. aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.] Sałata 10.00g Oliwki czarne marynowane konserwowe 40.00g Kiwi 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"> 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 całe 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% Jajka gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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% 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% Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciaste 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt siodu (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Serek homogenizowany naturalny chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna] Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, 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] 	<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)]

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<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. Ser żółty 30.00g</p> <p>4. Pasta z twarogu z rzodkiewką 80.00g składniki: #twaróg półtłusty Września 65% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], Rzodkiewka 25%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Jabłko 1 szt. 150.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa grochowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Groch nasiona suche 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cebula 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Masło ekstra 3%, Czosnek granulowany 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone 210.00g 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 wykwinna 150.00g składniki: Kapusta czerwona 46%, Kapusta biała 41%, Cebula 8%, Majonez delikatny Winiary 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt 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. Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>4. Papryka czerwona 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>7. Szynka z indyka 50.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Biszkopty bez cukru 30.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p>

Dzień: 5 - Środa, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Polędwica sopocka 40.00g [składniki: Polędwica wieprzowa, woda, sól, stabilizatory; cytryniany sodu, trifosforany, białko wieprzowe kolagenowe, cukier, glukoza, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 20%, Kasza jęczmienna perłowa 10%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, Marchew 8%, Mleko 2% Łaciaste 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 2%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Zrazik wieprzowy gotowany 100.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 57%, Bułki pszenne zwykłe 19%, Jaja kurze całe 14%, Mąka pszenna typ 500 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ziele angielskie CAŁE 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Śmietana 12% tłuszczu 23%, Koper ogrodowy 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Kasza jaglana 200.00g</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. Cukier saszetka 1 szt. 4.00g [składniki: biały cukier]</p> <p>7. Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150.00g składniki: Kapusta czerwona 73%, Pieprz ziołowy 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Ocet spirytusowy 2%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z ryby tuńczyka i cebuli 70.00g składniki: Tuńczyk w oleju 86%, Cebula 10%, Pietruszka liście 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>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, laktan kwasu glukonowego, octany sodu, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, sól spożywcza, izolat białka sojowego, maltodekstryna, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, rybonukleotydy disodowe, aromaty (zawierają laktozę z mleka, seler, soje, syrop glukozowy), glukoza, syrop glukozowy, olej roślinny, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>5. Ogórek kwaszony 50.00g [składniki: ogórki, woda, koper, chrzan, czosnek, sól, liść laurowy, cukier]</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Jaja kurze całe 50.00g Polędwica sopocka 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 Papryka czerwona 50.00g Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z zacierką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 25%, Marchew 16%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Zacierka jajeczna 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Mleko 2% 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 MIELONY 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Gofabki siekane 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Wieprzowina łopatkowa 35%, Ryż biały 26%, Jaja kurze całe 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% Sos pomidorowy 100.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól] Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%] Pasta z soczewicy 40.00g składniki: Soczewica czerwona nasiona suche 60%, Pomidory krojone Dawtona 30%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pieprz czarny MIELONY 0% Twaróg półtłusty 30.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Jabłko 1 szt. 150.00g

Dzień: 7 - Piątek, 2024-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (słód jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta z twarogu 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%</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. 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. Ziemniaki puree 250.00g składniki: Ziemniaki późne 90%, Mleko 2% Łaciata 10%</p> <p>4. Sos cytrynowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Mleko 2% Łaciata 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>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. 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>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. Twaróg półtłusty 25.00g</p> <p>4. Polędwica sopočka 40.00g [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. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p>	<p>1. Kisiel truskawkowy bez cukru 150.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Kisiel truskawkowy GELLWE 10%</p>

Dzień: 8 - Sobota, 2024-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<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. 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] Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka] Jaja kurze całe 50.00g Sałata 10.00g Ogórek konserwowy 50.00g [składniki: ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól, koper, czosnek, chrzan, gorczyca, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy] 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% Łaciate 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"> 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 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"> Serek homogenizowany naturalny 1 szt. 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych.] 	<ol style="list-style-type: none"> Budyń śmietankowy bez cukru 150.00g składniki: Mleko 2% Łaciate 97%, #budyń śmietankowy Winiary 3% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)]

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	podwieczorek
<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Pasta jajeczna dieta 50.00g składniki: Jaja kurze całe 87%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Majonez Kielecki 4%, Szczypiorek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Ser mozzarella 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka]</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Mandarynki 100.00g</p> <p>8. Kawa zbożowa na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 2%</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Pomidory krojone Dawtona 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu 5%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 3%, Cebula 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>2. Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Tymianek 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</p> <p>4. Sos śmietanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Mleko 2% Łaciaste 35%, Śmietana 12% tłuszczu 17%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot z owoców mieszanych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 89%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 11%</p> <p>6. 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%</p>	<p>1. Chleb graham 100.00g [składniki: Woda, mąka pszenna 750, mąka pszenna 1850 graham, mąka żytnia 720, ekstrakt słodowy (sól jęczmienny, woda), zakwas żytni (mąka żytnia, woda, kultury bakterii), drożdże, sól]</p> <p>2. Masło ekstra 82% tłuszczu jednoporcjowe 10.00g [składniki: śmietanka pasteryzowana, Zawartość tłuszczu 82%]</p> <p>3. Szyńka z indyka 40.00g [składniki: Mięso z indyka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, glukoza, stabilizatory: trifosforany, aromaty, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu]</p> <p>4. Ser żółty 40.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p> <p>7. Cytryna 5.00g</p>	<p>1. Serek wiejski naturalny piątnica 1 szt. 200.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól]</p> <p>2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1 szt. 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Sok pomidorowy 1 szt. 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (99,5%), sól]</p>

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	565.1	750.4	377.1	194	263.5	2150.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2374.7	3164.3	1584.4	812	1103.6	9039.1	96
Białko [g]	0%	95	30.9	36.3	19.7	22	10.6	119.7	126
Tłuszcz [g]	0%	75	17.5	14.1	11.5	10	11.6	64.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	8.7	3.5	6.2	0	6.2	24.7	330
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.6	5.8	0.6	0	0.2	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.5	3.1	1.2	0	0.6	6.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	53	60.2	44.7	0	21.5	179.4	60
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	75.94	126.69	52.37	4	30.96	289.97	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	19.71	24.45	2.34	0	0.76	47.27	83
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.25	14.6	7.75	0	3.98	36.58	108
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	31.75
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	43.48
Sód [mg]	0%	2000	848.02	656.08	697.52	0	674.7	2876.33	144
Potas [mg]	10%	4700	655.95	2519.64	446.97	0	130.32	3752.9	81
Wapń [mg]	10%	902.74	55.62	186.48	42.75	0	16.2	301.06	34
Fosfor [mg]	10%	580	292.6	494.26	247.51	0	100.17	1134.56	195
Magnez [mg]	10%	304.62	82.95	142.86	72.87	0	34.47	333.16	109
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.31	5.54	2.77	0	1.25	12.88	202
Witamina A [μg]	25%	565	16.46	59.15	9.6	0	0.97	86.19	15
Witamina D [μg]	10%	10	5.62	0.02	5.42	0	5.4	16.47	164
witamina E [mg]	30%	9	1.54	3.03	0.63	0	0.39	5.61	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.37	0.21	0	0.11	1.3	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.21	0.5	0.13	0	0.04	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.11	9.57	5.97	0	2.17	24.83	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.87	31.45	5.76	0	0.58	47.67	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.12	1.64	1.74	0	1.68	7.19	144

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	621.3	964.6	490.6	90	75.6	2242.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2602.5	4042	2057.2	378.7	317.5	9398.2	100
Białko [g]	0%	95	31.5	47.3	28.3	6.4	5.1	118.8	125
Tłuszcz [g]	0%	75	27.8	40.7	19.6	3	3	94.2	125
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.8	11	11.2	1.7	1.7	41.6	556
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	15.1	0.3	0.9	0.9	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.2	4.5	1.1	0	0	7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	72.6	66.3	21.5	12	12	184.4	61
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.44	109.06	53.58	9.3	7.05	243.44	87
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	13.37	15.72	3.1	6.3	6.15	44.65	80
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.55	13.65	7.1	0	0	27.31	80
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	36.01
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	40.24
Sód [mg]	0%	2000	1248.09	485.17	1060.22	94.5	57	2944.99	147
Potas [mg]	10%	4700	545.2	1932.23	328.35	270	164.7	3240.5	70
Wapń [mg]	10%	902.74	483.49	111.9	32.67	229.5	139.05	996.63	110
Fosfor [mg]	10%	580	355.39	374.17	174.25	164.7	99.9	1168.42	201
Magnez [mg]	10%	304.62	90.82	111.6	61.8	22.95	13.5	300.68	99
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.45	4.36	2.41	0.13	0.13	9.5	148
Witamina A [µg]	25%	565	2.81	80.39	10.5	1.12	0	94.83	16
Witamina D [µg]	10%	10	11.92	0.58	5.4	0.04	0.04	17.98	179
witamina E [mg]	30%	9	0.76	3.49	1.04	0.03	0.03	5.37	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.77	0.21	0.05	0.03	1.34	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.44	0.49	0.08	0.29	0.17	1.49	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.83	7.35	4.04	0.18	0.12	15.54	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.68	48.23	6.29	0.67	0	56.9	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	3.12	1.21	2.65	0.23	0.14	7.36	147

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	706.1	703.8	380.1	90	76.5	1956.7	86
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2947.8	2960.4	1598.8	378.7	321.5	8207.4	86
Białko [g]	0%	95	25.2	33.2	21.1	6.4	4.8	90.9	96
Tłuszcz [g]	0%	75	38.6	18.6	10.7	3	3	73.9	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	20.4	7	5.7	1.7	1.8	36.7	490
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	11	6.6	0.7	0.9	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.5	1.8	1.2	0	0	5.7	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	109.5	462.8	50.5	12	0	634.8	212
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	69.44	108.38	53.36	9.3	7.57	248.07	88
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	12.91	21.75	3.98	6.3	7.29	52.25	93
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.11	15.25	7.1	0	0	32.47	96
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	32.74
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	45.41
Sód [mg]	0%	2000	1973.42	950.62	762.22	94.5	60.19	3840.97	193
Potas [mg]	10%	4700	744.51	2336.39	502.5	270	0	3853.42	83
Wapń [mg]	10%	902.74	111.24	208.54	34.02	229.5	0	583.32	64
Fosfor [mg]	10%	580	360.82	542.2	266.95	164.7	0	1334.68	229
Magnez [mg]	10%	304.62	97.08	128.22	76.2	22.95	0	324.47	107
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.85	5.67	2.68	0.13	0	12.35	193
Witamina A [μg]	25%	565	55.95	91.03	10.5	1.12	0	158.61	28
Witamina D [μg]	10%	10	5.78	1.88	5.43	0.04	0	13.14	131
witamina E [mg]	30%	9	1.85	1.88	1.05	0.03	0	4.82	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.45	0.23	0.05	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.31	0.93	0.16	0.29	0	1.71	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	7.19	5.91	6.87	0.18	0	20.17	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	33.56	28.79	6.29	0.67	0	69.34	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	4.93	2.37	1.9	0.23	0.15	9.6	193

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	703.7	1018.6	416.2	90	110.6	2339.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2951.2	4270.4	1749.3	378.7	468.1	9817.9	103
Białko [g]	0%	95	34.6	53.8	25.1	6.4	3.3	123.3	129
Tłuszcz [g]	0%	75	27.5	40.1	12.7	3	1.3	84.8	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	16.2	12.4	6.8	1.7	0.5	37.9	506
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	14.7	1.3	0.9	0	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	7.3	1.4	0	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	73.2	192.7	57.3	12	0	335.2	111
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	84.53	118.88	54.01	9.3	21.6	288.33	102
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	30.72	15.65	4.08	6.3	0.56	57.34	102
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	10.51	16.94	7.5	0	0.56	35.53	105
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	27.86
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	51.03
Sód [mg]	0%	2000	791.36	681.89	761.32	94.5	14.39	2343.49	118
Potas [mg]	10%	4700	897.6	2760.55	531.03	270	0	4459.19	95
Wapń [mg]	10%	902.74	508.19	156.09	69.66	229.5	0	963.46	106
Fosfor [mg]	10%	580	387.26	722.54	353.17	164.7	0	1627.69	281
Magnez [mg]	10%	304.62	100.34	178.45	80.79	22.95	0	382.54	127
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.17	5.71	2.8	0.13	0	11.82	186
Witamina A [μg]	25%	565	23.95	90.76	55.87	1.12	0	171.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	11.92	0.96	5.46	0.04	0	18.4	184
witamina E [mg]	30%	9	1.68	4.44	1.66	0.03	0	7.81	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.7	0.23	0.05	0	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.51	0.75	0.36	0.29	0	1.92	192
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.54	11.48	7.2	0.18	0	23.43	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	14.37	54.45	33.52	0.67	0	103.02	153
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	1.97	1.7	1.9	0.23	0.03	5.85	118

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	632.8	1585	480	90	53.9	2841.8	125
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2651.5	6672.6	2014.2	378.7	227	11944.2	125
Białko [g]	0%	95	35.2	57.7	31	6.4	2.4	132.9	141
Tłuszcz [g]	0%	75	27.4	43.8	17.8	3	0.6	92.7	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.1	10	7.1	1.7	0.1	34.3	458
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.7	16.3	1.5	0.9	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.5	8.3	3.8	0	0.3	14.1	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	66.3	138.5	51.7	12	0	268.6	89
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	64.71	248.57	52.25	9.3	11.39	386.24	137
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.35	17.82	1.31	6.3	7.8	48.59	86
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.15	17.6	6.96	0	3.3	35.02	103
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	21.84
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	50.67
Sód [mg]	0%	2000	1048.99	344.13	1513.51	94.5	579	3580.14	179
Potas [mg]	10%	4700	780.28	1819.88	402.22	270	702	3974.39	86
Wapń [mg]	10%	902.74	298.27	163.91	48.57	229.5	21.6	761.87	83
Fosfor [mg]	10%	580	443.32	793.73	339.62	164.7	51.3	1792.69	309
Magnez [mg]	10%	304.62	95.14	271.57	97.37	22.95	24.3	511.33	168
Żelazo [mg]	10%	6.38	2.88	12.57	3.16	0.13	1.35	20.1	315
Witamina A [μg]	25%	565	11.43	103.09	75.54	1.12	37.12	228.33	40
Witamina D [μg]	10%	10	5.62	0.6	8.55	0.04	0	14.82	148
witamina E [mg]	30%	9	1.25	4.57	1.49	0.03	2.37	9.72	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	1.77	0.22	0.05	0.14	2.77	277
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.52	1.17	0.11	0.29	0.1	2.21	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.64	10.07	9.6	0.18	2.48	29	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.86	44.28	3.92	0.67	22.27	78.02	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.62	0.86	3.78	0.23	1.44	8.95	179

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	583	1085.1	452.5	90	74.3	2285.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2444.6	4562.8	1901.4	378.7	313.9	9601.6	101
Białko [g]	0%	95	31.7	36	19.9	6.4	0.6	94.7	100
Tłuszcz [g]	0%	75	23.4	32	13.8	3	0.6	73	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	11.1	8.2	6.4	1.7	0	27.7	370
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	5.9	15.1	1.6	0.9	0	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	5.6	2	0	0.1	9.9	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	246.3	74.5	21.5	12	0	354.3	118
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	65.01	172.11	66.63	9.3	18.14	331.2	117
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15	24.28	3.71	6.3	14.55	63.85	114
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	7.55	18.11	9.37	0	3	38.04	112
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	57.54
Sód [mg]	0%	2000	916.99	344.23	492.31	94.5	3	1851.04	93
Potas [mg]	10%	4700	827.98	2434.92	518.74	270	180.9	4232.56	91
Wapń [mg]	10%	902.74	321.22	171.17	43.03	229.5	5.4	770.32	86
Fosfor [mg]	10%	580	539.62	544.49	239.32	164.7	12.15	1500.3	258
Magnez [mg]	10%	304.62	101.89	134.19	77.24	22.95	4.05	340.32	111
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.91	5.42	3.67	0.13	0.4	13.55	212
Witamina A [μg]	25%	565	158.81	90.38	11.12	1.12	10.35	271.8	48
Witamina D [μg]	10%	10	6.38	1.67	5.4	0.04	0	13.5	135
witamina E [mg]	30%	9	2.09	4.88	1.46	0.03	0.51	8.98	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.75	0.42	0.05	0.04	1.87	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.8	0.88	0.17	0.29	0.03	2.19	221
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	6.93	11	4.56	0.18	0.22	22.93	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.08	47.86	6.67	0.67	6.2	95.51	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.29	0.86	1.23	0.23	0	4.62	93

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	560.7	831.2	410.3	194	9.1	2005.4	89
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2354.5	3498	1722.3	812	38.7	8425.7	89
Białko [g]	0%	95	34	37.2	20.8	22	0	114.1	120
Tłuszcz [g]	0%	75	19.5	22.5	14.5	10	0	66.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	10.3	5.7	7.3	0	0	23.4	313
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.8	7.4	2.1	0	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.9	3.9	1.3	0	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	78.1	65.7	46.7	0	0	190.6	64
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	66.2	126.35	52.54	4	2.28	251.38	89
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	15.61	17.75	3.08	0	1.5	37.95	68
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	8.28	13.05	7.1	0	0	28.43	83
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	51.59
Sód [mg]	0%	2000	1002.18	716.04	750.42	0	0.47	2469.13	124
Potas [mg]	10%	4700	827.37	1755.32	462.99	0	0.09	3045.79	65
Wapń [mg]	10%	902.74	322.55	163.86	38.07	0	2.64	527.14	58
Fosfor [mg]	10%	580	466.35	332.28	252.73	0	0	1051.38	181
Magnez [mg]	10%	304.62	102.38	95.62	70.08	0	0.99	269.08	88
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.28	4.29	2.81	0	0.1	10.48	164
Witamina A [µg]	25%	565	13.54	69.29	10.5	0	0	93.34	16
Witamina D [µg]	10%	10	5.5	0.25	5.57	0	0	11.34	114
witamina E [mg]	30%	9	0.86	2.83	1.1	0	0	4.8	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.37	0.5	0	0	1.19	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.56	0.39	0.14	0	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	5.36	4.49	6.4	0	0	16.27	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.12	28.86	6.29	0	0	43.28	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.5	1.79	1.87	0	0	6.17	124

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	606.8	946.7	409.8	86.4	76.5	2126.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2536.5	3985.9	1722.7	367.2	321.5	8933.9	94
Białko [g]	0%	95	28.5	30.7	24.9	13.8	4.8	102.8	108
Tłuszcz [g]	0%	75	31.4	22.9	12.5	0	3	69.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	13.9	6.5	6.8	0	1.8	29.1	389
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	2.5	9.7	1.3	0	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.4	3.8	1.3	0	0	6.6	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	201.5	373.6	57.3	0	0	632.4	211
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	55.72	163.38	52.76	7.8	7.57	287.25	103
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	4.4	22.63	3.18	7.8	7.29	45.32	81
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	6.64	17.93	7.1	0	0	31.67	94
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	29.03
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	44.71
Sód [mg]	0%	2000	1187.12	614.5	763.82	60	60.19	2685.65	134
Potas [mg]	10%	4700	273.36	2196.7	543.18	0	0	3013.25	65
Wapń [mg]	10%	902.74	51.93	214.7	67.86	0	0	334.5	38
Fosfor [mg]	10%	580	258.49	580.63	348.67	0	0	1187.8	205
Magnez [mg]	10%	304.62	64.41	131.03	79.44	0	0	274.89	90
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.24	6.44	2.76	0	0	12.45	195
Witamina A [μg]	25%	565	104.85	51.08	10.5	0	0	166.43	30
Witamina D [μg]	10%	10	6.16	1.56	5.46	0	0	13.19	133
witamina E [mg]	30%	9	0.9	3.65	1.07	0	0	5.63	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.46	0.24	0	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.31	0.83	0.32	0	0	1.48	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	3.64	5.91	6.93	0	0	16.49	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	1.7	30.64	6.29	0	0	38.65	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.96	1.53	1.9	0.15	0.15	6.71	134

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	687.1	1018.8	516	284	53.9	2560	114
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	2878.6	4287.5	2159.5	1190.7	227	10743.6	114
Białko [g]	0%	95	33.5	40.7	25.9	28.4	2.4	131	138
Tłuszcz [g]	0%	75	29.6	30.3	23.9	13	0.6	97.4	129
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	15.3	7.4	14	1.7	0.1	38.8	519
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	3.8	9.5	0.6	0.9	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	1.6	5.1	1.3	0	0.3	8.5	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	198.4	30.1	86.7	12	0	327.2	109
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	76.11	150.64	53.04	13.3	11.39	304.5	108
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	24.47	20.86	2.79	6.3	7.8	62.23	110
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	9.07	9.64	7.5	0	3.3	29.52	87
% energii z białka	0%	17	-	-	-	-	-	-	22.7
% energii z tłuszczu	0%	30	-	-	-	-	-	-	31.69
% energii z węglowodanów	0%	53	-	-	-	-	-	-	45.61
Sód [mg]	0%	2000	822.13	674.4	930.92	94.5	579	3100.96	156
Potas [mg]	10%	4700	876.09	964.88	490.8	270	702	3303.78	71
Wapń [mg]	10%	902.74	344.58	179.49	295.11	229.5	21.6	1070.3	118
Fosfor [mg]	10%	580	465.51	187	252.91	164.7	51.3	1121.43	193
Magnez [mg]	10%	304.62	107.58	67.32	84.75	22.95	24.3	306.91	101
Żelazo [mg]	10%	6.38	3.63	2.75	2.93	0.13	1.35	10.8	169
Witamina A [μg]	25%	565	123.72	73.85	55.87	1.12	37.12	291.71	52
Witamina D [μg]	10%	10	6.11	0.09	14.06	0.04	0	20.32	203
witamina E [mg]	30%	9	1.56	5.12	1.64	0.03	2.37	10.74	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.24	0.22	0.05	0.14	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	0.7	0.28	0.18	0.29	0.1	1.57	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	4.49	2.85	6.57	0.18	2.48	16.59	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.85	39.09	33.52	0.67	22.27	116.42	173
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	0%	5	2.05	1.68	2.32	0.23	1.44	7.75	156

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	0%	2250	2278.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	0%	9414	9567.9	101
Białko [g]	0%	95	114.2	120
Tłuszcz [g]	0%	75	79.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0%	Maks: 7.5	32.7	437
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	0%	Brak normy	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	0%	Brak normy	8.4	-
Cholesterol [mg]	0%	Maks: 300	345.2	115
Węglowodany ogółem [g]	0%	281.75	292.26	104
Cukry [g]	0%	Maks: 56.35	51.05	91
Błonnik pokarmowy [g]	0%	34	32.73	96
% energii z białka	0%	17	-	23
% energii z tłuszczu	0%	30	-	30
% energii z węglowodanów	0%	53	-	48
Sód [mg]	0%	2000	2854.74	143
Potas [mg]	10%	4700	3652.87	79
Wapń [mg]	10%	902.74	700.96	77
Fosfor [mg]	10%	580	1324.33	228
Magnez [mg]	10%	304.62	338.15	111
Żelazo [mg]	10%	6.38	12.66	198
Witamina A [µg]	25%	565	173.66	31
Witamina D [µg]	10%	10	15.46	155
witamina E [mg]	30%	9	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.45	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	10%	1	1.62	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	10%	11.5	20.58	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	72.09	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	0%	5	7.13	143