

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 14-20.10.2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabeliana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# sos pieczarkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Ziemniaki późne 6%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%</p> <p>4. P# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser twarogowy półtłusty 60.00g</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P#d budyń 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</p> <p>2. Śliwki 50.00g</p>	<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Paszet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Brzoskwinia 40.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw zawijana pieczeń drobiowa z warzywami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, Pietruszka korzeń 10%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 3% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	509.4	306	46.5	340.1	90.4	1292.5	76
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2139.9	1289.6	196.6	1427.7	380.6	5434.6	76
Białko [g]	10%	106	23.6	26.8	0.5	15.4	3.7	70.1	67
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	6.7	0.2	11.5	2.3	38.5	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	1.2	0	2.6	0.5	8.9	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.7	0	1.8	0.5	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	1.6	0	4.1	1.3	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	65.6	0	0	0	76.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.1	36.91	11.25	47	14.52	176.79	99
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.25	14.15	10.35	1.68	0.58	42.03	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.07	5.07	1.53	6.61	1.86	21.15	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	22.05
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	59.37
Sód [mg]	10%	2000	414.07	208.76	3.6	785.88	246.87	1659.19	82
Potas [mg]	10%	4700	658.36	856.77	0	310.18	91.8	1917.13	41
Wapń [mg]	10%	900	339.26	67.48	0	41.23	9.99	457.97	51
Fosfor [mg]	10%	580	452.66	291.34	0	183.61	55.35	982.97	170
Magnez [mg]	10%	304.5	84.31	59.78	0	64.9	18.89	227.9	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.12	0	2.53	0.64	7.74	121
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	8.43	0	7.87	1.79	35.99	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.26	0	1.01	0.33	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	3.61	1.42	0	2.29	0.7	8.03	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.15	0	0.21	0.06	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.23	0	0.11	0.02	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.09	12.35	0	3.56	1.06	18.07	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	5.05	0	4.72	1.07	21.59	32
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.57	0.01	2.18	0.68	4.14	93

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.7	577.7	44.6	415.2	95.3	1596.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1950.6	2427.6	188.3	1742.9	400	6709.6	94
Białko [g]	10%	106	19.5	31.7	0.3	17.4	5.9	75	70
Tłuszcz [g]	10%	56	13	19.4	0.3	14.8	4	51.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	4.7	0	2.1	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.9	0	6.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	0	6.4	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.91	72.4	10.89	56.27	8.77	219.25	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.38	11.85	8.73	3.75	8.77	48.5	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	6.99	1.8	6.75	0	23.45	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.68
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	10%	2000	414.24	648.39	1.8	578.11	97.2	1739.75	87
Potas [mg]	10%	4700	788.25	727.32	120.6	442.82	0	2079	44
Wapń [mg]	10%	900	302.23	51.72	3.6	63.13	162	582.69	65
Fosfor [mg]	10%	580	482.09	389.08	8.1	263.58	0	1142.86	196
Magnez [mg]	10%	304.5	110.95	105.25	2.7	77.46	0	296.37	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.56	0.27	2.89	0	8.97	140
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	6.9	91.35	0	171.47	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	3.7	2.73	0.34	4.38	0	11.17	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.26	0.02	0.24	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.3	0.02	0.18	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.85	10.54	0.14	7.18	0	22.72	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	4.13	7.64	0	55.71	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	1.8	0	1.6	0.27	4.34	96

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	492.8	593.6	95.3	379.5	116.8	1678.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2073.3	2488.7	400	1596.7	491.7	7050.5	99
Białko [g]	10%	106	25.1	28.4	5.9	25.7	6.5	91.7	87
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	21.8	4	10.5	3.7	54.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	4.2	2.4	3.3	1.6	17.7	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	9.3	0	2.6	0.4	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	4.6	0	4.1	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	103.8	0	9.1	0	123.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.28	77.69	8.77	48.68	14.34	219.78	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.75	16.53	8.77	4.22	0.88	45.17	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	13.6	0	6.52	0.13	27.58	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.82
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.09
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.09
Sód [mg]	10%	2000	928.59	541.95	97.2	883.44	959.67	3410.85	170
Potas [mg]	10%	4700	603.3	554.27	0	437.8	33.75	1629.13	35
Wapń [mg]	10%	900	294.13	141.07	162	85.24	155.38	837.84	93
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	198.51	0	306.19	6.21	917.86	158
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	47.44	0	69.31	2.16	240.21	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.36	0	2.55	0.05	7.41	116
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	68.84	0	11.62	1.79	90.37	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.79	0	1.06	0.33	3.22	32
witamina E [mg]	30%	9	2.23	3.53	0	2.6	0.52	8.89	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.13	0	0.24	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.33	0	0.32	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	2.95	0	3.98	0.04	10.89	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	11.37	0	6.97	1.07	24.28	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	1.5	0.27	2.45	2.66	8.52	189

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	484.1	596	72.3	368.8	95.3	1616.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2034.8	2495.2	305	1549.4	400	6784.5	95
Białko [g]	10%	106	22.6	34.9	3.2	12.6	5.9	79.4	75
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	27	1.4	11.5	4	59.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.4	0.8	1.9	2.4	14.5	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.2	0.2	4.2	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	7.2	0	5.3	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	110.1	4	26.8	0	151.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	57.21	11.78	57.42	8.77	202.42	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.98	11.32	10.08	3.86	8.77	48.02	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.23	0.72	7.67	0	23.61	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.92
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.28
Sód [mg]	10%	2000	650.04	257.02	40.73	491.43	97.2	1536.43	78
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1070.44	208.99	427.35	0	2435.28	51
Wapń [mg]	10%	900	298	120.52	105.39	75.63	162	761.55	84
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	192.46	88.36	230.51	0	981.47	169
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	52.26	13.41	72.79	0	250.87	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.09	0.3	2.86	0	8.68	136
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	73.61	2.63	11.52	0	102.99	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.64	0	1.13	0	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	2.96	5.88	0.33	3.26	0	12.44	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.2	0.05	0.24	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0.14	0.19	0	1.07	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	4.23	0.28	3.82	0	11.29	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	1.57	6.91	0	61.79	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.8	0.71	0.11	1.36	0.27	3.84	84

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	494.5	487.1	113.1	399.7	94.4	1589	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.6	2046.4	475.4	1675.9	397.5	6674	95
Białko [g]	10%	106	21.1	20.7	6.3	19.2	5	72.6	69
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	17.1	4.1	14.3	2.2	53.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.9	2.4	1.8	0.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	8	0	6	0.6	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	3.8	0	6.3	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.03	64.83	13.05	53.54	14.56	218.03	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.27	7.75	11.54	4.1	1.27	40.96	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.04	4.91	0.68	10.27	2.05	25.97	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.13
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	2000	386.16	133.21	98.28	609.37	135.49	1362.54	68
Potas [mg]	10%	4700	704.63	700.67	72	501.93	147.15	2126.4	46
Wapń [mg]	10%	900	334.24	124.39	165.24	42.79	21.33	688	76
Fosfor [mg]	10%	580	472.5	233.82	8.64	193.27	87.21	995.44	170
Magnez [mg]	10%	304.5	109.49	52.64	2.88	70.24	20.11	255.37	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.35	0.21	2.75	0.75	9.69	151
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0.81	15.94	5.17	291.21	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.03	2.64	0.26	4.25	0.93	12.13	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.17	0	0.25	0.07	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.51	0.01	0.11	0.09	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	3.24	0.32	4.29	1.29	13.72	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0.48	9.56	3.1	65.09	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.07	0.37	0.27	1.69	0.37	3.4	75

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	434	442.3	168.2	403.9	95.3	1543.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1827.9	1855.4	708.7	1696.1	400	6488.2	92
Białko [g]	10%	106	19.7	29.7	6.1	23.3	5.9	84.9	81
Tłuszcz [g]	10%	56	10.3	15.8	4	13.5	4	47.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.9	1.4	5.3	2.4	16.9	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	0.7	1.8	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.1	0.8	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.18	49.92	28.25	50.91	8.77	207.05	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.9	11.77	8.7	6.23	8.77	49.38	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	9.44	2.76	7.29	0	27.13	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	623.04	490.9	47.61	804.78	97.2	2063.53	103
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1122.2	162.63	368.68	0	2339.17	50
Wapń [mg]	10%	900	290.08	91.8	91.98	40.33	162	676.2	74
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	331.63	120.96	187.21	0	1044.05	180
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	90.77	36.18	66.25	0	298.76	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.76	1.18	2.71	0	9.15	143
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.9	0.54	3.25	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.23	0.12	0.22	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.31	0.04	0.14	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	10.88	0.29	4.16	0	19.59	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	1.36	0.13	2.23	0.27	5.15	115

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	511.3	518.1	123.8	337.3	95.3	1586	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2147.9	2180	521.1	1417.5	400	6666.8	93
Białko [g]	10%	106	23	33.5	5.7	15.1	5.9	83.5	79
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	14.4	3.8	10.1	4	49.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.1	2.2	2.3	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	0	1.8	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	3.6	0	4.1	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	73.4	0	0	0	210.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.93	67.43	17.13	49.72	8.77	213	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16	14.72	15.3	3.37	8.77	58.18	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.76	8.01	1.04	6.88	0	23.71	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.12
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.69
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.19
Sód [mg]	10%	2000	428.67	273.42	86.99	879.03	97.2	1765.32	88
Potas [mg]	10%	4700	952.93	1001.52	158.4	364.63	0	2477.5	52
Wapń [mg]	10%	900	351.08	92.34	153.59	36.28	162	795.31	88
Fosfor [mg]	10%	580	574.97	327.66	13.5	188.11	0	1104.25	189
Magnez [mg]	10%	304.5	127.06	69.35	12.9	65.8	0	275.12	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.52	0.32	2.48	0	9.8	153
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	23.72	17.1	57	0	142.76	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.67	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.88	3.1	0.09	3.15	0	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.2	0.01	0.21	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.29	0.04	0.12	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	12.14	0.22	4.15	0	19.72	172
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	14.23	10.26	34.19	0	85.65	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.75	0.24	2.44	0.27	4.41	98

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1557.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6544	92
Białko [g]	10%	106	79.6	75
Tłuszcz [g]	10%	56	50.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	208.05	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	47.46	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.66	82
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	2000	1933.94	97
Potas [mg]	10%	4700	2143.37	46
Wapń [mg]	10%	900	685.65	76
Fosfor [mg]	10%	580	1024.13	176
Magnez [mg]	10%	304.5	263.51	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.78	137
Witamina A [µg]	25%	565	140.4	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	10.32	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.57	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.17	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.83	107