

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 21-27.10.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-10-21
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w polędwica 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>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</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 dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. 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>6. P# sos po meksykańsku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Kukurydza konserwowa 13%, Papryka czerwona 13%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, 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 jogodeser szarlotkowy 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0%</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 130.00g [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# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 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>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica 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] 	<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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# sos pomidorowy + 200.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 3% Jaja gotowane iżż 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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%).] 	<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 150.00g [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%), 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).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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#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>7. P# ser twarogowy chudy 60.00g</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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włośzczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włośzczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</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#w szynka z indyka indykpol 15.00g [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>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g</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,</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</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 130.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#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>7. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa hiszpanka z ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Passata S 23%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ciecierzycza w puszcze 9%, Szpinak mrożony 3%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>[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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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.] 	<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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P# sos pieczarkowy 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# pulpety z dorsza gotowane 100.00g składniki: Dorsz mrożony 75%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze cafe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica 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>	<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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [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> <p>6. 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]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<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, porzeczka czerwona, 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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% Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z pomarańczą 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, 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 150.00g [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%), 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-10-21

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	346.7	534.8	141.5	407.8	133.1	1564.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1458.5	2254.2	597.4	1713.7	558.3	6582.4	91
Białko [g]	10%	106	19.7	45.6	4.5	17.2	6.9	94.1	89
Tłuszcz [g]	10%	56	9.7	8.9	2.9	12.2	5.1	39.1	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	2.7	1.3	2	1.2	10.4	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	1.7	0.3	4.5	0.6	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	1.5	0.3	5.7	1.3	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	74.6	0	0.6	0	80.4	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	47.87	75.69	24.54	61.3	15.87	225.29	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.89	15.16	11.52	3.79	1.75	41.13	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.75	15.46	0.93	8.39	2.37	32.92	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.18
Sód [mg]	10%	2000	582	303.46	49.22	572.91	348.12	1855.73	92
Potas [mg]	10%	4700	495.51	1473.56	51.18	416.89	210.33	2647.48	56
Wapń [mg]	10%	900	173.01	137.11	88.21	96.96	10.8	506.1	56
Fosfor [mg]	10%	580	305.04	456.49	58.47	307.5	60.48	1188	205
Magnez [mg]	10%	304.5	70.61	102.93	17.42	85.34	21.06	297.37	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.14	4.03	0.52	3.22	0.86	10.79	169
Witamina A [μg]	25%	565	104.28	118.21	0	8.44	10.35	241.28	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.02	0.33	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.24	0.18	3.44	1.18	10.56	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.37	0.05	0.28	0.08	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.51	0.01	0.27	0.03	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	14.79	0.11	4.71	1.52	24.37	212
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	70.92	0	5.06	6.2	90.77	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.61	0.84	0.13	1.59	0.96	4.63	103

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-10-22

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	354	635.8	46.5	448.4	95.3	1580	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1489	2673	196.6	1886	400	6644.8	93
Białko [g]	10%	106	18.5	27.8	0.5	21.1	5.9	73.9	70
Tłuszcz [g]	10%	56	10.3	22.4	0.2	11.4	4	48.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	5	0	2.5	2.4	12.9	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	9.3	0	3.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	3.9	0	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.4	274	0	30.3	0	309.8	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.5	81.64	11.25	70.68	8.77	221.85	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.19	12.38	10.35	3.73	8.77	45.44	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.45	2.09	1.53	10.8	0	19.89	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57.75
Sód [mg]	10%	2000	558.24	327.61	3.6	660.08	97.2	1646.75	82
Potas [mg]	10%	4700	502.83	554.29	0	653.75	0	1710.88	37
Wapń [mg]	10%	900	180.18	72.77	0	66.5	162	481.47	53
Fosfor [mg]	10%	580	341.16	243.19	0	354.47	0	938.83	162
Magnez [mg]	10%	304.5	75.1	36.88	0	107.64	0	219.63	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	2.91	0	4.5	0	9.79	153
Witamina A [μg]	25%	565	147.81	17.49	0	65.59	0	230.9	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.62	0	1.62	0	4.28	42
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.86	0	3.91	0	9.9	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.13	0	0.36	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.46	0	0.26	0	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	2.83	0	8.66	0	14.45	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.69	10.49	0	39.35	0	84.54	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.55	0.91	0.01	1.83	0.27	4.11	91

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-10-23

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	369.5	608.5	105	364.9	104.5	1552.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1555.6	2544.2	445.2	1529.3	438.9	6513.4	91
Białko [g]	10%	106	25	36.3	1	15.4	4.5	82.4	78
Tłuszcz [g]	10%	56	9.8	32.3	0.3	14.5	3.6	60.6	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	8.6	0.1	4	0.8	16.6	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	13.6	0	5.7	0.5	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	6.8	0	4.6	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.7	144.6	0	40.1	0	190.5	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	47.82	44.9	25.38	46.59	14.42	179.12	100
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.47	9.14	20.73	1.71	0.92	40.99	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.44	3.62	1.83	6.79	2.05	19.75	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	2000	905.82	204.81	1.08	459.07	237.95	1808.74	90
Potas [mg]	10%	4700	439.08	690.67	426.6	444.41	134.19	2134.96	45
Wapń [mg]	10%	900	202.98	87.87	6.48	47.43	8.36	353.14	40
Fosfor [mg]	10%	580	372.54	114.68	21.6	270.3	54.81	833.94	144
Magnez [mg]	10%	304.5	88.79	36.18	35.64	74.15	18.89	253.67	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.15	2.02	0.43	3.06	0.72	8.41	132
Witamina A [µg]	25%	565	97.15	20.21	8.1	21.25	5.17	151.89	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.47	0	1.5	0.33	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	2.07	3.89	0.22	2.42	0.93	9.55	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.11	0.03	0.44	0.07	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.16	0.1	0.26	0.02	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	2.37	0.51	5.69	1.27	12.79	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.29	12.12	4.85	5.4	3.1	29.79	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.56	0	1.27	0.66	4.52	100

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-10-24

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	466.3	592.5	41.5	418	95.3	1613.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1955.5	2489.3	175.4	1756	400	6776.3	95
Białko [g]	10%	106	27.5	40.8	0.3	16.8	5.9	91.5	87
Tłuszcz [g]	10%	56	18.9	19.1	0.3	12.8	4	55.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	3.6	0	3.4	2.4	16.3	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	7.9	0	1.9	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	4.3	0	4.5	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	73.6	0	0	0	78.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.06	69.07	10.08	63.09	8.77	200.08	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.41	20.69	9.72	3.91	8.77	53.51	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.49	9.93	1.71	8.92	0	26.06	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.94
Sód [mg]	10%	2000	923.01	1248.1	0	1054.98	97.2	3323.3	166
Potas [mg]	10%	4700	486.73	659.17	0	493.33	0	1639.24	34
Wapń [mg]	10%	900	150.26	167.68	0	39.52	162	519.46	58
Fosfor [mg]	10%	580	266.6	306.41	0	236.35	0	809.36	140
Magnez [mg]	10%	304.5	70.91	55.92	0	82.54	0	209.38	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.46	1.8	0	3.21	0	7.48	117
Witamina A [μg]	25%	565	104.28	20.82	0	62.62	0	187.73	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	2.62	3.19	0	3.71	0	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.16	0	0.28	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.26	0	0.14	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	12.89	0	5.51	0	21.07	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	12.49	0	37.57	0	58.63	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	3.46	0	2.93	0.27	8.3	184

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-10-25

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	400.5	501.6	66.9	482.7	107.6	1559.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1681.8	2113.1	282.5	2026.3	453.4	6557.4	92
Białko [g]	10%	106	23.8	29.8	0.5	16.3	7.7	78.3	74
Tłuszcz [g]	10%	56	14	11.8	0.5	16.2	2.2	44.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	3	0	2.1	0.5	11.1	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	4.7	0	6.9	0.6	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	2.7	0.1	7.1	1.3	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	55.6	0	0	0.5	60.8	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	47.59	72.83	16.33	72.9	15.03	224.7	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.88	10.54	13.09	4.86	1.69	39.08	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.85	7.98	2.7	10.07	2.05	28.66	97
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	2187.96	664.04	2.7	582.97	141.03	3578.71	178
Potas [mg]	10%	4700	474.58	700.78	180.9	587.12	160.1	2103.5	44
Wapń [mg]	10%	900	454.73	68.6	5.4	60.33	34.29	623.35	71
Fosfor [mg]	10%	580	271.1	402.99	12.15	245.94	119.61	1051.8	181
Magnez [mg]	10%	304.5	72.26	147.66	4.05	89.83	21.33	335.15	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.51	3.2	0.4	3.63	0.78	10.54	164
Witamina A [μg]	25%	565	149.65	27.33	10.35	16.82	5.17	209.33	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.93	0	1.01	0.34	3.31	32
witamina E [mg]	30%	9	3.2	1.38	0.51	4.85	0.93	10.89	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.35	0.04	0.31	0.07	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.31	0.03	0.16	0.15	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	4.38	0.21	5.27	1.32	14.12	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.79	4.15	6.2	10.09	3.1	59.36	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.07	1.84	0	1.61	0.39	8.94	199

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-10-26

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	341.1	732.8	105	344.4	95.3	1618.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1435.4	3082.8	445.2	1447.4	400	6810.9	95
Białko [g]	10%	106	17.8	47.1	1	16	5.9	88	83
Tłuszcz [g]	10%	56	9.3	22.7	0.3	10.3	4	46.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.7	4.3	0.1	2.4	2.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.2	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	5.1	0	4.1	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.2	156.4	0	0	0	161.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.22	88.43	25.38	50.23	8.77	222.05	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.92	22.77	20.73	3.43	8.77	64.64	182
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.75	6.9	1.83	6.88	0	21.38	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	57
Sód [mg]	10%	2000	560.4	824.94	1.08	958.38	97.2	2442.01	122
Potas [mg]	10%	4700	495.51	1483.98	426.6	364.67	0	2770.78	60
Wapń [mg]	10%	900	173.01	336.72	6.48	37.25	162	715.47	79
Fosfor [mg]	10%	580	305.04	644.25	21.6	188.11	0	1159.01	200
Magnez [mg]	10%	304.5	70.61	130.3	35.64	66.16	0	302.72	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.14	2.86	0.43	2.52	0	7.96	125
Witamina A [μg]	25%	565	104.28	56.6	8.1	57	0	225.98	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.92	0.22	3.15	0	9.8	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.33	0.03	0.21	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.77	0.1	0.12	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	15.75	0.51	4.15	0	23.64	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.56	29.86	4.85	34.19	0	77.49	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.55	2.29	0	2.66	0.27	6.1	135

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-10-27

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	394.7	619.2	99.6	477.4	133.6	1724.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1654.7	2611	420.8	2006.6	559.5	7252.9	101
Białko [g]	10%	106	18.9	39.4	4.1	20.9	14.8	98.2	93
Tłuszcz [g]	10%	56	16	13.6	1.6	14.2	6.7	52.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4	1	2.3	4	16.2	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.4	0.3	5.5	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	2.4	0	6.4	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.1	111.7	5	0.8	0	355.7	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	46.7	88.28	17.69	71.03	3.37	227.1	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.95	16.33	15.1	5.12	3.37	47.9	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.08	7.04	1.45	9.48	0	24.07	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.8
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.55
Sód [mg]	10%	2000	414.59	298.62	46.8	663.27	378	1801.3	90
Potas [mg]	10%	4700	554.62	1001.24	351	523.35	0	2430.21	51
Wapń [mg]	10%	900	199.36	106.74	138.29	112.15	0	556.55	61
Fosfor [mg]	10%	580	400.65	362.5	114.49	367.52	0	1245.18	215
Magnez [mg]	10%	304.5	78.77	73.11	27.9	96.5	0	276.29	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.09	2.79	0.41	3.58	0	10.88	171
Witamina A [μg]	25%	565	103.38	41.74	23.5	12.24	0	180.86	31
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.83	0.01	1.02	0	4.02	39
witamina E [mg]	30%	9	2.53	2.18	0.17	4.13	0	9.02	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.21	0.07	0.33	0	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.36	0.2	0.32	0	1.48	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	12.56	0.33	5.67	0	20.95	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.02	12.8	14.1	7.34	0	42.28	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.82	0.13	1.84	1.05	4.5	101

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1602	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6734	94
Białko [g]	10%	106	86.6	82
Tłuszcz [g]	10%	56	49.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	176.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	214.31	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	47.53	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.68	82
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2350.93	117
Potas [mg]	10%	4700	2205.29	47
Wapń [mg]	10%	900	536.51	60
Fosfor [mg]	10%	580	1032.3	178
Magnez [mg]	10%	304.5	270.6	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.41	147
Witamina A [µg]	25%	565	204	36
Witamina D [µg]	10%	10	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.77	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.27	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.87	130