

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 2-8.12.2024 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-02
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 50%, białka: 20%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g 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] 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber 	<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).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,

<p>Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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. 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>suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g 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>5. 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>Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>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, 2024-12-03

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% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% Bułki grahamki 55.00g 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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# ser twarogowy chudy 20.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% K# farsz z kurczakiem i kapustą 150.00g składniki: Mięso kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Rw galaretką drobiową 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, 2024-12-04

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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. 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# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IZZ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>2. 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>3. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100%</p> <p>5. K# 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>6. P# sos pietruszkowy 50.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</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. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g 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>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 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. Ogórek 30.00g</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, 2024-12-05

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% 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] 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0% P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	--	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Bułki grahamki 55.00g 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% P# dynia duszona z natką pietruszki 200.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomberus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<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).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-07

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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</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# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. 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>6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/polewica 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>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-08

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</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń</p>	<p>1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%,</p>	<p>1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</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>8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%</p>	<p>woda]</p> <p>2. 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>3. P#w filet złocisty/połędwica 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>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-02

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	456.7	508	66.9	405.2	95.2	1532.3	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2133.4	282.5	1697.9	400.6	6436.8	91
Białko [g]	10%	106	21.4	38.7	0.5	11.1	3.8	75.7	73
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	17.8	0.5	16.4	2.4	49.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.5	0	3.1	0.5	10.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.5	0	4.9	0.5	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.7	0.1	5.7	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	91.8	0	0	0	102.1	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	51.63	16.33	56.92	15.52	209.4	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	13.29	13.09	3.11	1.42	44.55	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.15	2.7	7.54	2.26	27.24	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	759.39	710.61	2.7	599.23	247.41	2319.34	116
Potas [mg]	10%	4700	707.79	1116.5	180.9	383.51	126.9	2515.61	54
Wapń [mg]	10%	900	307	91.29	5.4	51.47	9.45	464.62	52
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	425.21	12.15	206.65	57.51	1170.76	202
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	77.03	4.05	73.81	19.71	286.54	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.25	0.4	2.8	0.75	9.78	153
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	15.71	10.35	10.23	32.4	83.02	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	2.54	3.57	0.51	3.48	1.28	11.39	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.22	0.04	0.23	0.06	0.92	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.36	0.03	0.12	0.04	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	17.22	0.21	3.73	1.42	25.23	220
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	9.42	6.2	5.45	19.43	49.12	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	1.97	0	1.66	0.68	5.79	128

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-03

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	463.9	656.9	67.3	347.1	95.3	1630.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1952.9	2760.5	284.8	1458.1	400	6856.4	96
Białko [g]	10%	106	24.9	34.1	0.7	17.2	5.9	83	79
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	23.5	0.2	10.5	4	50.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	4.4	0	2.4	2.4	13.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.2	0	3.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.4	0.1	5	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.7	170.6	0	30.3	0	211.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.57	79.17	16.84	49.62	8.77	220.99	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.9	38.41	11.58	4.41	8.77	77.09	217
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.67	3.93	2.45	7.83	0	20.9	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.99
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	56.75
Sód [mg]	10%	2000	625.47	306.21	2.34	463.88	97.2	1495.11	74
Potas [mg]	10%	4700	675.12	1070.43	138.06	623.6	0	2507.22	53
Wapń [mg]	10%	900	317.98	154.84	14.04	49.85	162	698.73	78
Fosfor [mg]	10%	580	514.22	590.09	17.55	272.57	0	1394.44	241
Magnez [mg]	10%	304.5	114.01	158.15	9.36	79.29	0	360.82	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.32	4.49	0.35	3.42	0	11.59	181
Witamina A [μg]	25%	565	9.6	100.23	5.16	69.34	0	184.35	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.37	0	1.62	0	4.03	40
witamina E [mg]	30%	9	2.59	3.72	0.36	3.88	0	10.56	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.3	0.01	0.27	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.61	0.04	0.21	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	12.08	0.09	7.3	0	22.12	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.75	20.23	3.1	41.6	0	70.69	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	0.85	0	1.28	0.27	3.73	83

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-04

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	559.4	451.7	46.5	334.5	103.2	1495.4	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2351	1901.2	196.6	1404.5	433.2	6286.7	89
Białko [g]	10%	106	31.1	34.3	0.5	14	4.5	84.6	79
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	11.1	0.2	10.9	3.6	44	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	4.6	0	1.8	0.8	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	3.2	0	4	0.5	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	1.3	0	5.3	1.3	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	159.7	0	0.5	0	170.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.89	58.03	11.25	48.47	14.1	203.75	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.8	14.56	10.35	3.92	0.57	44.21	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	9.12	1.53	6.97	1.86	27.48	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	58.18
Sód [mg]	10%	2000	2341.59	520.69	3.6	452.56	236.07	3554.52	178
Potas [mg]	10%	4700	673.5	1351.07	0	421.38	91.8	2537.76	54
Wapń [mg]	10%	900	594.55	123.64	0	80.02	9.99	808.21	90
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	422.84	0	245	55.35	1131.94	195
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	89.37	0	67.98	18.89	283.16	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.03	0	2.74	0.64	8.96	140
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	17.41	0	13.97	1.79	93.78	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.8	0	1.02	0.33	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	3.24	1.63	0	3.47	0.7	9.06	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.26	0	0.24	0.06	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.43	0	0.23	0.02	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	14.16	0	4.01	1.06	23.75	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	10.44	0	8.38	1.07	56.27	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.5	1.44	0.01	1.25	0.65	8.88	197

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-05

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	494.4	540.3	66.9	405.3	95.3	1602.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2080.2	2264.9	282.5	1705.9	400	6733.6	95
Białko [g]	10%	106	25.5	35.6	0.5	14.1	5.9	81.8	78
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	21.4	0.5	8.7	4	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.3	0	1.8	2.4	13.6	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	0	2.5	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.4	0.1	4.6	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	21.3	0	53.4	0	85.1	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.77	55.99	16.33	73.13	8.77	223	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.48	17.98	13.09	3.79	8.77	58.13	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	9.67	2.7	11.26	0	30.21	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	56.76
Sód [mg]	10%	2000	731.49	523.71	2.7	664.99	97.2	2020.1	101
Potas [mg]	10%	4700	724.44	1339.66	180.9	798.54	0	3043.55	65
Wapń [mg]	10%	900	293.95	105.21	5.4	76.82	162	643.39	73
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	268.88	12.15	310.56	0	1062.62	183
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	78.25	4.05	106.45	0	300.7	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	3.77	0.4	4.29	0	11.67	182
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	27.48	10.35	25.68	0	76.87	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	2.87	3.63	0.51	2.76	0	9.78	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.18	0.04	0.34	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.51	0.03	0.24	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	6.55	0.21	5.7	0	15.4	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	16.49	6.2	14.79	0	45.5	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	1.45	0	1.84	0.27	5.05	112

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-06

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	274.1	705.3	112.7	409.3	106.2	1607.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1149.4	2959.8	473.4	1713.2	447.7	6743.8	94
Białko [g]	10%	106	11.9	32	6.7	12.2	7.7	70.7	66
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	25.3	4.2	18.1	2.2	60.3	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	3	2.4	4	0.4	12	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	13	0	4.2	0.6	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	7.2	0.1	5.4	1.3	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	56.5	0	0	0.5	58.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	35.47	93.18	12.46	53.06	14.71	208.91	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.34	13.32	11.29	4.99	1.34	38.3	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.82	11.94	1.08	7.47	1.86	27.18	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.86
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	48.02
Sód [mg]	10%	2000	298.23	218.47	104.4	591.45	139.14	1351.7	68
Potas [mg]	10%	4700	411.14	887.46	253.8	452.06	117.72	2122.19	46
Wapń [mg]	10%	900	89.17	124.34	170.1	44.21	35.9	463.73	52
Fosfor [mg]	10%	580	199.17	284.82	18.9	192.2	120.15	815.24	140
Magnez [mg]	10%	304.5	46.76	100.65	7.2	68.65	21.33	244.6	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.87	3.15	0.45	2.59	0.7	8.78	137
Witamina A [μg]	25%	565	63.16	32.61	17.25	12.56	1.79	127.39	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.5	0	1.01	0.34	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	4.03	5.66	0.85	3.55	0.71	14.82	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.38	0.05	0.24	0.07	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.31	0.03	0.1	0.15	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.1	5.28	0.85	4	1.11	14.37	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.89	19.56	10.35	7.54	1.07	76.43	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.82	0.6	0.29	1.64	0.38	3.37	76

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-07

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	459.5	502.4	162.2	398.5	95.3	1618.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	2116.2	684.1	1679.3	400	6813	96
Białko [g]	10%	106	20.9	37.4	5.7	22	5.9	92.1	87
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	13.1	3.5	7.9	4	41.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.1	1.5	1.7	2.4	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.8	0.4	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	3	0.5	4.5	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	73	0	0.9	0	118.9	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	61.43	27.72	64.12	8.77	231.75	131
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	4.65	13.48	5.3	8.77	45.98	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	5.81	2	8.92	0	24.61	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	53.28
Sód [mg]	10%	2000	392.81	144.5	53.19	803.58	97.2	1491.29	75
Potas [mg]	10%	4700	748.59	989.03	245.96	536.57	0	2520.17	53
Wapń [mg]	10%	900	302.49	87.5	98.82	83.69	162	734.51	82
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	449.78	86.94	344.35	0	1354.15	234
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	113.73	38.07	86.95	0	353.01	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.34	0.88	3.34	0	9.43	148
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	153.4	3.37	62.62	0	230.83	41
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.54	25
witamina E [mg]	30%	9	2.51	2.85	0.34	3.71	0	9.42	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.34	0.08	0.3	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.3	0.06	0.35	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	17.33	0.36	5.59	0	29.14	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	23.76	2.02	37.57	0	70.21	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.09	0.4	0.14	2.23	0.27	3.72	83

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-08

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	560.5	554.8	149.7	329.7	95.3	1690.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2351.8	2324.9	626.3	1385.8	400	7089.1	100
Białko [g]	10%	106	27.3	32.5	2.8	14.9	5.9	83.6	80
Tłuszcz [g]	10%	56	21.8	24	7.9	9.3	4	67.2	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.6	4.7	4.8	2.1	2.4	21.7	140
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.5	9.3	2.2	1.8	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.5	5	0.2	4.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	33.7	55.9	0	0	415	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.92	55.1	16.89	50	8.77	197.71	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.07	7.9	8.47	3.16	8.77	42.39	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.62	6.15	0.24	7.29	0	20.3	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	37.11
% energii z węglowodanów	10%	50	-	-	-	-	-	-	44.16
Sód [mg]	10%	2000	481.81	128.37	17.24	887.58	97.2	1612.21	80
Potas [mg]	10%	4700	843.4	626.67	27.66	368.68	0	1866.42	40
Wapń [mg]	10%	900	336.31	107.4	16.37	40.33	162	662.43	73
Fosfor [mg]	10%	580	647.08	168.92	28.67	187.21	0	1031.89	178
Magnez [mg]	10%	304.5	122.69	47.83	3.92	66.25	0	240.71	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.1	2.5	0.34	2.71	0	10.67	166
Witamina A [µg]	25%	565	208.22	27.34	22.72	58.87	0	317.16	56
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0.67	0.23	1.01	0	4.42	44
witamina E [mg]	30%	9	3.43	3.62	0.24	3.25	0	10.55	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.15	0.01	0.22	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.23	0.05	0.14	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.98	4.03	0.09	4.16	0	11.28	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	16.4	0	35.32	0	60.09	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.33	0.35	0.04	2.46	0.27	4.03	89

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1596.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6708.5	94
Białko [g]	10%	106	81.7	77
Tłuszcz [g]	10%	56	51.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.1	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	213.64	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	50.09	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.42	85
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	50	-	54
Sód [mg]	10%	2000	1977.75	99
Potas [mg]	10%	4700	2444.7	52
Wapń [mg]	10%	900	639.38	71
Fosfor [mg]	10%	580	1137.29	196
Magnez [mg]	10%	304.5	295.65	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.12	158
Witamina A [μg]	25%	565	159.06	28
Witamina D [μg]	10%	10	3.37	33
witamina E [mg]	30%	9	10.8	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.18	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.19	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.94	110