Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 25.11-1.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-25
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:** 54%, **białka:** 19%, **tłuszczów:** 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-25				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 6. **P# ser twarogowy chudy 30.00g** 7. 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**]	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] 2. **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 IŻŻ 9%**, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. P# potrawka z dynią 150.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Papryka czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0% 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%	1. **Rw jogodeser z płatkami i śliwką 200.00g** składniki: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 65%**, Śliwki 25%, **Płatki owsiane 10%**	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. **P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g** składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [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**], Cukinia 21%, **Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%**, Kukurydza konserwowa 10%, **Majonez dekoracyjny WINIARY 6%**, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. **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).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 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, 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**]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-26				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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] 7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451,	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] 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% 3. **Kasza bulgur ugotowana 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%** 4. **P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, **Bułki pszenne zwykłe 20%**, **Jaja kurze całe 8%** 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. **P# sos po węgiersku 150.00g** 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%	1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane **płatki owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, **płatki owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), **jogurt naturalny** 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb graham 130.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. **P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g** 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	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**]				

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-27				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16% 2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 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% 6. P# serek wiejski 50.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól] 7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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] 2. **P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, **#papryka słodka Kamis 0%** [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. **Jaja gotowane w koszulce 100.00g** 5. **Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g** składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 1%**, Sól biała 0% 6. **P# sos musztardowy 150.00g** składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], **Musztarda delikatesowa Kamis 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Czosnek 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]	1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. **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).] 3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 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**]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-28				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 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**] 7. **Jaja gotowane iżż 50.00g**	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] 2. **P# zupa krem brokułowa 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%**, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Kasza manna 1%**, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%** 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 6. **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]	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%).]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. **# pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, **Jaja kurze całe 8%**	1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. **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).] 3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-29				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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% 6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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**]	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] 2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. **Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza bulgur 30%** 4. **Rw dorsz pieczony 100.00g** składniki: **Dorsz mrożony 69%**, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. **P# pasta pomidorowo-jaglana 60.00g** składniki: Woda wodociągowa 22%, **Ogórek konserwowy 22%**, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%	1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 2. **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).] 3. **P# ser twarogowy chudy 30.00g** 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-30				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16% 2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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% 6. P#w polędwica 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 drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: **seler i gorczycę.**] 7. **P# twarożek z natką pietruszki 30.00g** składniki: **p# Ser twarogowy chudy 58%**, p# Jogurt naturalny 30%	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] 2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. **Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%** 4. Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. 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%	1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 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	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			zawierać **seler, gorczycę**]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-01				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze słodu **pszennego**, kwas askorbinowy] 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).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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% 6. **K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g** składniki: **Jaja gotowane IŻŻ 92%**, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: **mleko, mleko** w proszku, białka **mleka**, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. 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,	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] 2. **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% 3. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%** 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%	1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g** [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] 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).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 6. **P# ser twarogowy chudy**	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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**]			**30.00g**	

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-25

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	270.6	694.2	159.7	426.5	133.1	1684.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1136.5	2909.7	673.2	1787.9	558.3	7065.9	99
Białko [g]	10%	106	15.8	32.1	7.4	15.1	6.9	77.6	73
Tłuszcz [g]	10%	56	9.1	28.4	3.7	16.2	5.1	62.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.2	5.5	1.6	2.6	1.2	13.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	11.5	1.2	1.8	0.6	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	6.3	0.6	4.1	1.3	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	96.3	9.3	0	0	107.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	33.54	82.93	24.99	59.39	15.87	216.73	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	4.99	11.1	9.03	3.11	1.75	30	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	10.94	1.96	8.92	2.37	28.7	96
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	502.26	382.08	75.51	706.83	348.12	2014.8	100
Potas [mg]	10%	4700	351.48	988.24	395.82	413.65	210.33	2359.53	49
Wapń [mg]	10%	900	77.68	126.29	215.82	48.35	10.8	478.95	53
Fosfor [mg]	10%	580	195.71	357.69	229.68	203.67	60.48	1047.24	181
Magnez [mg]	10%	304.5	45.7	121.87	46.71	74.88	21.06	310.23	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.88	3.52	1.04	2.78	0.86	10.1	158
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	44.28	2.92	11.34	10.35	82.55	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.77	0.03	1.01	0.33	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	2.39	5.35	0.58	2.38	1.18	11.89	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.44	0.14	0.24	0.08	1.09	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.35	0.28	0.13	0.03	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.52	6.74	0.51	3.87	1.52	15.17	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	26.57	1.75	6.8	6.2	49.53	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.39	1.06	0.2	1.96	0.96	5.03	111

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-26

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	314.7	608.9	66.2	407.2	95.3	1492.5	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1317.4	2566.7	279.7	1710.5	400	6274.5	89
Białko [g]	10%	106	14.2	36.6	1.7	16	5.9	74.6	71
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	12.9	0.9	12.1	4	44.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.2	0.1	2.6	2.4	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	4.2	0	4	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	2.6	0	5.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	87.1	0	105.7	0	194	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.5	91.68	13.5	63.51	8.77	211.96	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.42	8.66	9	4.58	8.77	36.46	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	10.56	1.35	10	0	26.38	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.9
Sód [mg]	10%	2000	759.75	364.61	0	602.23	97.2	1823.79	91
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1135.74	0	617.14	0	2068.63	44
Wapń [mg]	10%	900	55.77	120.23	0	93.88	162	431.88	47
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	394.8	0	322.97	0	858.46	148
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	87.39	0	95.59	0	228.02	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.68	0	4.36	0	9.73	152
Witamina A [µg]	25%	565	57.18	48.49	0	85.19	0	190.87	34
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.88	0	1.52	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.22	0	4.28	0	9.38	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.27	0	0.32	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.47	0	0.36	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	12.44	0	5.41	0	20.57	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	29.09	0	51.11	0	114.52	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.01	0	1.67	0.27	4.55	100

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-27

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	487.8	588.6	95.3	297.6	104.5	1573.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2054.7	2461.3	400	1252.3	438.9	6607.4	94
Białko [g]	10%	106	20.2	22.6	5.9	12.7	4.5	66.1	62
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	30	4	7.3	3.6	56.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	6.6	2.4	1.6	0.8	16.2	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13.3	0	1.8	0.5	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5	0	4.1	1.3	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	269.9	0	0	0	280.3	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	78.61	59.65	8.77	48.39	14.42	209.86	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	23.08	18.53	8.77	1.73	0.92	53.05	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	5.51	0	6.61	2.05	21.5	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.76
Sód [mg]	10%	2000	802.59	352.94	97.2	821.88	237.95	2312.57	116
Potas [mg]	10%	4700	603.3	887.29	0	310.18	134.19	1934.98	42
Wapń [mg]	10%	900	294.13	116.66	162	41.23	8.36	622.4	70
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	255.92	0	183.61	54.81	901.29	155
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	53.91	0	64.9	18.89	259.02	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	4.85	0	2.53	0.72	10.55	165
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	35.3	0	7.87	5.17	56.45	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.41	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.23	3.95	0	2.29	0.93	9.41	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.29	0	0.21	0.07	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.55	0	0.11	0.02	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	2.93	0	3.56	1.27	11.67	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	21.18	0	4.72	3.1	33.87	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.22	0.98	0.27	2.28	0.66	5.78	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-28

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	517.8	549.3	46.5	372.7	90.1	1576.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2175.2	2318.3	196.6	1562.3	379.5	6632.1	92
Białko [g]	10%	106	25.6	36.9	0.5	15.1	3.7	81.9	78
Tłuszcz [g]	10%	56	17.8	9.8	0.2	14.4	2.3	44.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	2.3	0	3.9	0.5	12.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.3	0	5.6	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	2.2	0	4.7	1.3	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	58.1	0	36.4	0	231.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	82.27	11.25	49.51	14.38	224.65	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.93	17.67	10.35	4.37	0.37	46.7	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.21	1.53	7.85	1.72	26.31	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.04
Sód [mg]	10%	2000	628.89	419.07	3.6	467.46	246.6	1765.63	87
Potas [mg]	10%	4700	776.64	1358.87	0	590.2	58.05	2783.76	60
Wapń [mg]	10%	900	315.1	248.66	0	43.55	5.94	613.26	69
Fosfor [mg]	10%	580	543.47	581.85	0	266.02	49.14	1440.49	248
Magnez [mg]	10%	304.5	116.89	159.18	0	76.58	16.73	369.39	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.23	2.85	0	3.13	0.59	10.81	169
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.14	0	64.81	0	135.18	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.01	0	1.32	0.33	3.31	32
witamina E [mg]	30%	9	3.14	2.06	0	3.74	0.67	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.37	0	0.45	0.05	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.5	0	0.23	0.01	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	13.03	0	6.35	1.01	23.37	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.91	0	38.88	0	79.94	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	1.16	0.01	1.29	0.68	4.41	98

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-29

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	574	565.9	63.5	320.1	107.6	1631.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2410.9	2378.5	266.6	1345.5	453.4	6855.2	96
Białko [g]	10%	106	32.9	26	3.9	9.6	7.7	80.3	76
Tłuszcz [g]	10%	56	20	19.5	2.7	9.2	2.2	53.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	1.9	1.6	1.5	0.5	13.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.1	0	1.8	0.6	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	5.5	0	4.3	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0	0.5	25.9	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.19	73.88	5.85	53.46	15.03	217.42	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.83	9.46	5.85	4.17	1.69	36.02	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.34	4.91	0	7.53	2.05	21.84	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.42
Sód [mg]	10%	2000	2339.79	111.42	64.8	525.97	141.03	3183.02	159
Potas [mg]	10%	4700	716.34	523.26	0	480.89	160.1	1880.6	39
Wapń [mg]	10%	900	602.47	106.07	108	45.33	34.29	896.18	100
Fosfor [mg]	10%	580	474.62	117.91	0	205	119.61	917.15	158
Magnez [mg]	10%	304.5	113.74	34.55	0	75.3	21.33	244.92	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	1.61	0	3.2	0.78	9.06	141
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	50.94	0	29.73	5.17	146.45	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	3.55	5.02	0	3.02	0.93	12.53	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.2	0	0.28	0.07	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.15	0	0.16	0.15	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	2.14	0	4.4	1.32	11.07	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	17.84	3.1	87.87	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.49	0.3	0.18	1.46	0.39	7.95	177

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-30

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	493.6	646.7	81	337.3	133.6	1692.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2077.4	2718.4	340.1	1417.5	559.5	7113.1	100
Białko [g]	10%	106	26.3	32.4	4.7	15.1	14.8	93.6	89
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	18.2	2.8	10.1	6.7	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.5	1.6	2.3	4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.4	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	5	0.1	4.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	58.6	0	0	0	69.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.45	95.43	9.53	49.72	3.37	228.53	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.01	15.63	8.37	3.37	3.37	45.77	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.67	14.66	1.08	6.88	0	30.3	102
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.58
Sód [mg]	10%	2000	810.22	282.98	72	879.18	378	2422.4	122
Potas [mg]	10%	4700	707.02	1049.56	253.8	364.67	0	2375.06	50
Wapń [mg]	10%	900	316.65	96.38	116.1	37.25	0	566.39	63
Fosfor [mg]	10%	580	442.78	465.59	18.9	188.11	0	1115.4	191
Magnez [mg]	10%	304.5	107.6	135.22	7.2	66.16	0	316.18	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	2.85	0.45	2.52	0	8.39	131
Witamina A [µg]	25%	565	16.55	36.69	17.25	57	0	127.5	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.51	0	1.01	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	3.14	4.09	0.85	3.15	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.45	0.05	0.21	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.33	0.03	0.12	0	1.01	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.28	14.09	0.85	4.15	0	23.38	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.93	22.01	10.35	34.19	0	76.5	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	0.78	0.2	2.44	1.05	6.05	135

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-01

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	515.5	559.4	44.6	330.2	95.3	1545.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2165.4	2360.7	188.3	1394.4	400	6509	91
Białko [g]	10%	106	25.4	45.8	0.3	16.7	5.9	94.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	10.7	0.3	6.8	4	39.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	2.6	0	1.6	2.4	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.9	0	1.5	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	2.3	0	3.1	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	132	0	0.5	0	259.6	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.55	73.06	10.89	50.9	8.77	211.19	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.68	9.99	8.73	4.97	8.77	46.16	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.58	1.8	0.91	0	16.88	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	629.35	218.17	1.8	828.36	97.2	1774.89	88
Potas [mg]	10%	4700	752.08	1174.67	120.6	245.83	0	2293.2	49
Wapń [mg]	10%	900	322.73	108.76	3.6	42.76	162	639.86	71
Fosfor [mg]	10%	580	536.7	214.69	8.1	88.57	0	848.07	146
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	58.32	2.7	12.52	0	189.64	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.3	2.59	0.27	0.58	0	7.74	121
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	89.42	6.9	13.95	0	124.6	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.28	0.34	2.05	0	7.39	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.16	0.02	0.05	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.28	0.02	0.16	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.65	4.33	0.14	0.65	0	7.78	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	53.65	4.13	8.36	0	74.76	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	0.6	0	2.3	0.27	4.43	98

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1599.5	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6722.4	94
Białko [g]	10%	106	81.2	77
Tłuszcz [g]	10%	56	50.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	217.19	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	42.02	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.56	82
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	52
Sód [mg]	10%	2000	2185.3	109
Potas [mg]	10%	4700	2242.25	48
Wapń [mg]	10%	900	606.99	68
Fosfor [mg]	10%	580	1018.3	175
Magnez [mg]	10%	304.5	273.91	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.48	148
Witamina A [µg]	25%	565	123.37	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	10.21	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.15	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.85	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	121