

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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:	2000 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, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#w polędwica sopočka 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 30.00g 	<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 jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Brokuły ugotowane 200.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Słonecznik nasiona 10% Mandarynki 55.00g 	<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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twaróg 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#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [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: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<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%), 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).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 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, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, 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, 2024-12-24

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# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 60.00g P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 	<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%), 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19% 	<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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/poledwica 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, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [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# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju 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# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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% Jaja gotowane w koszulce 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Mandarynki 19% 	<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 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, 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%), 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# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. 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>4. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</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>7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica 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, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>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 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>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>owsiane 5%</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%), 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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica 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]</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>	
--	---	--------------------------	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0% 	<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 homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	678	593.9	158.9	484.2	133.1	2048.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2858	2494.5	666	2036.6	558.3	8613.7	103
Białko [g]	10%	100	32.2	37.4	6.7	23.2	6.9	106.6	106
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	18.3	6.8	13.4	5.1	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	4.7	1.8	2.4	1.2	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	1	4.6	0.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3	2.8	5.9	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0.6	0	32.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.33	76.82	18.67	72.46	15.87	297.16	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15	11.71	9.46	4.11	1.75	42.05	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	13.92	2.1	9.54	2.37	41.34	138
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	2000	1031.19	284.41	53.05	1048.11	348.12	2764.89	138
Potas [mg]	10%	4700	905.07	1098.2	199.03	455.59	210.33	2868.23	60
Wapń [mg]	10%	900	335.8	136.76	117.9	100.92	10.8	702.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	217.62	118.44	340.26	60.48	1369.65	236
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	71.42	52.33	96.5	21.06	405.09	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.88	0.87	3.62	0.86	12.76	201
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	89.23	12.7	8.44	10.35	225.95	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.57	2.14	3.57	1.18	13.75	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.18	0.32	0.08	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.28	0.04	0.28	0.03	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	3.67	0.75	5.38	1.52	19.04	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	53.54	7.62	5.06	6.2	81.57	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.79	0.14	2.91	0.96	6.91	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	829.5	494.4	171.7	412.2	133.6	2041.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2071	723	1736.7	559.5	8584.9	103
Białko [g]	10%	100	45.5	26.2	6.8	20.2	14.8	113.8	114
Tłuszcz [g]	10%	56	18.9	22.4	4.4	7.7	6.7	60.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7	2.2	1.7	1.4	4	16.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.8	0.7	1.9	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	6.4	0.8	4.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	13.4	0	0	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.35	49.14	27.21	70.68	3.37	276.76	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.08	10.31	8.09	3.73	3.37	42.61	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	4.59	2.4	10.8	0	32.24	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.88
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	600.89	59.88	635.38	378	4192.79	210
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	590.75	138.51	530.23	0	2281.55	49
Wapń [mg]	10%	900	682.26	77.2	112.32	62.45	0	934.24	104
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	135.57	119.34	278.74	0	1356.08	234
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	28.52	35.63	99.54	0	355.26	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	2.19	1.13	4.02	0	13.31	208
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	8.11	2.07	65.59	0	224.54	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.01	0	3.16	32
witamina E [mg]	30%	9	4.26	4.16	0.48	3.75	0	12.67	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.06	0.11	0.33	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.36	0.04	0.19	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	3.39	0.26	6.05	0	17.41	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	12.67	1.24	39.35	0	88.52	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.66	0.16	1.76	1.05	10.48	232

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.3	536.4	220.7	435	95.3	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2854.6	2253.1	930.1	1831.1	400	8269.1	99
Białko [g]	10%	100	30.1	34.8	8.1	16.3	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	18.8	5.1	9.8	4	52	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3	1.7	1.9	2.4	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.4	1.1	2.2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.9	1.2	4.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	104.3	0	25.3	0	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.86	59.91	37.26	75.74	8.77	295.57	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.27	7.98	7.27	2.95	8.77	42.26	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	6.09	3.44	10.86	0	33.47	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	2000	1127.67	164.22	51.21	927.25	97.2	2367.56	118
Potas [mg]	10%	4700	796.8	817.04	189.75	606.86	0	2410.46	51
Wapń [mg]	10%	900	313.93	106.88	106.81	65.72	162	755.37	84
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	166.43	186.46	309.3	0	1232.95	212
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	47.29	56.44	106.01	0	386.85	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.46	1.72	3.98	0	12.59	197
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	27.34	1.11	14.45	0	141.01	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.67	0	1.13	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.99	0.66	2.78	0	9.29	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.15	0.17	0.34	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.23	0.06	0.2	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	4	0.36	5.82	0	17.49	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	16.4	0.67	8.37	0	30.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.45	0.14	2.57	0.27	5.91	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	565.1	136	412.6	95.3	1997.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2377.3	571.9	1739	400	8404.7	100
Białko [g]	10%	100	39.2	39	6.9	23.8	5.9	114.9	115
Tłuszcz [g]	10%	56	23	15.5	4.5	8.2	4	55.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.8	2.1	2.3	1.8	2.4	16.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.1	0.3	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	4.2	0.3	4.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	0	0.9	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.45	72.42	17.2	65.13	8.77	275.99	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.09	13.45	7.97	5.41	8.77	51.71	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	10.35	0.93	8.92	0	32.96	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.25
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	212.15	87.66	961.83	97.2	2679.57	134
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1289.07	51.16	536.53	0	2798.77	59
Wapń [mg]	10%	900	317.8	119.05	152.28	82.72	162	833.87	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	406.87	58.45	344.35	0	1443.6	248
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	87.68	17.41	86.59	0	359.88	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.06	0.52	3.3	0	12.3	192
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	81.52	0	62.62	0	249.37	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.76	0.18	3.71	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.29	0.05	0.3	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.41	0.01	0.35	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	14.89	0.11	5.59	0	26.94	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	48.91	0	37.57	0	95.62	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.58	0.24	2.67	0.27	6.69	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.7	426	217.6	523.8	107.6	2066.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3327.4	1788.5	916.8	2200	453.4	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	34.8	21	8.1	17.7	7.7	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	56	23.8	15.9	5.1	16.5	2.2	63.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	4.4	1.7	2.1	0.5	16.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.6	1.1	7	0.6	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	7.5	2.3	1.2	7.3	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.93	51.74	36.45	81.54	15.03	301.71	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.42	10.06	7.09	4.91	1.69	40.2	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.04	4.47	3.39	11.22	2.05	36.18	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.14
Sód [mg]	10%	2000	2442.05	679.71	50.96	662.17	141.03	3975.93	199
Potas [mg]	10%	4700	950.54	530.13	207.73	625.82	160.1	2474.34	51
Wapń [mg]	10%	900	642.64	80.16	111.37	64.29	34.29	932.76	103
Fosfor [mg]	10%	580	663.39	273.07	187.22	278.7	119.61	1522.01	262
Magnez [mg]	10%	304.5	179.19	34.27	58.72	100.99	21.33	394.52	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.02	2.86	1.72	4.03	0.78	15.43	241
Witamina A [µg]	25%	565	152.05	6.93	6.49	16.82	5.17	187.48	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.98	0	1.01	0.34	4.38	43
witamina E [mg]	30%	9	5.37	1.47	0.62	4.98	0.93	13.39	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.11	0.19	0.35	0.07	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.56	0.06	0.17	0.15	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.86	3.32	0.39	5.95	1.32	17.85	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	4.15	3.89	10.09	3.1	58.49	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	1.88	0.14	1.83	0.39	9.93	222

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	690.6	706.4	145.2	406	95.3	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	2971.1	606.3	1707.9	400	8594.8	102
Białko [g]	10%	100	30	41.3	7	18.2	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	22.3	8.5	10.8	4	61.1	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.1	1.6	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5	3.4	4.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.7	0	0	0	151	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.86	88.43	10.67	63.19	8.77	285.94	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.32	22.77	4.9	3.51	8.77	55.29	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	6.9	1.07	8.61	0	29.98	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.7
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	809.05	53.48	1077.18	97.2	3161.44	158
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1380.06	125.25	422.72	0	2807.2	60
Wapń [mg]	10%	900	309.88	335.37	100.57	43.19	162	951.03	105
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	579.47	151.38	237.25	0	1536.15	265
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	121.38	66.48	82.9	0	432.13	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.12	0	11.81	185
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.86	2.88	3.34	0	13.36	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.31	0.11	0.27	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.73	0.04	0.14	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	12.58	0.58	5.16	0	25.97	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.24	0.14	2.99	0.27	7.9	175

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.8	571.2	111.5	477.4	149.8	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.1	2408.9	473.4	2006.6	625	8604.3	103
Białko [g]	10%	100	32.5	38	11.7	20.9	10.8	114.1	115
Tłuszcz [g]	10%	56	21	12.2	0.4	14.2	9.4	57.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.3	3.2	0	2.3	6.4	18.4	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	5.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	2.3	0.1	6.4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.54	80.68	15.35	71.03	5.4	283.01	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.08	14.63	8.61	5.12	5.4	47.86	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.89	0.41	9.48	0	30.12	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	2000	862.7	276.47	37.13	663.27	54	1893.59	95
Potas [mg]	10%	4700	989.87	979.48	23.02	523.35	0	2515.74	53
Wapń [mg]	10%	900	366.9	92.44	3.28	112.15	0	574.79	63
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	348.21	26.31	367.52	0	1510.02	260
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	70.87	7.83	96.5	0	351.26	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.66	0.23	3.58	0	13.51	212
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.13	0.08	4.13	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.34	0	0.32	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	12.49	0.04	5.67	0	24.28	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.76	0.1	1.84	0.15	4.73	105

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2029.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8536.8	102
Białko [g]	10%	100	105.2	105
Tłuszcz [g]	10%	56	58.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.2	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	288.02	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	46	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.76	112
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3005.11	150
Potas [mg]	10%	4700	2593.76	55
Wapń [mg]	10%	900	812.03	90
Fosfor [mg]	10%	580	1424.35	245
Magnez [mg]	10%	304.5	383.57	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	13.1	205
Witamina A [µg]	25%	565	200.77	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	11.94	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.28	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.2	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.51	167