

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aró 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. 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> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Mandarynki 55.00g</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, 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]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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# ser twarogowy chudy 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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# barszcz zabielały 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% 3. Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [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. Rw galaretka 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"> 1. 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# 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 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 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 100.00g 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 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%), 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# 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# 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 100.00g 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 100.00g 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
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta 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], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa 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%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p>	<p>1. 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%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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%</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. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

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:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki,</p>	<p>1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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 100.00g 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 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# 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 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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g 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 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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%	1700	472.5	470.9	158.9	381.5	133.1	1617.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1989.8	1974.7	666	1602.5	558.3	6791.6	95
Białko [g]	10%	106	25	32.1	6.7	19.6	6.9	90.5	86
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	17.4	6.8	12.5	5.1	53.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	4.5	1.8	2.3	1.2	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.1	1	4.4	0.6	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3	2.8	5.5	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0.6	0	32.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.13	51.51	18.67	50.86	15.87	207.05	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.73	10.63	9.46	3.98	1.75	40.57	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	10.17	2.1	6.66	2.37	28.95	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.83
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.77
Sód [mg]	10%	2000	635.19	282.45	53.05	850.11	348.12	2168.94	109
Potas [mg]	10%	4700	711.57	1098.12	199.03	358.84	210.33	2577.91	54
Wapń [mg]	10%	900	316	134.7	117.9	91.02	10.8	670.43	74
Fosfor [mg]	10%	580	469.04	217.61	118.44	258.36	60.48	1123.94	194
Magnez [mg]	10%	304.5	107.98	70.65	52.33	68.6	21.06	320.62	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.8	0.87	2.63	0.86	9.71	153
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	2.66	3.57	2.14	3.26	1.18	12.83	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0.18	0.23	0.08	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.28	0.04	0.25	0.03	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	3.67	0.75	3.69	1.52	13.95	121
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	1.76	0.78	0.14	2.36	0.96	5.42	120

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%	1700	493.7	426.3	171.7	412.2	133.6	1637.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.5	1781.5	723	1736.7	559.5	6879.5	96
Białko [g]	10%	106	27.5	24.5	6.8	20.2	14.8	94.1	88
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	22.3	4.4	7.7	6.7	54.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.2	1.7	1.4	4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.8	0.7	1.9	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	6.4	0.8	4.7	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	13.4	0	0	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.57	34.02	27.21	70.68	3.37	204.86	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.73	10.13	8.09	3.73	3.37	42.08	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.94	4.59	2.4	10.8	0	24.75	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.47
Sód [mg]	10%	2000	383.82	600.89	59.88	635.38	378	2057.99	103
Potas [mg]	10%	4700	770.5	590.75	138.51	530.23	0	2030	43
Wapń [mg]	10%	900	353.85	77.2	112.32	62.45	0	605.83	67
Fosfor [mg]	10%	580	609.49	135.57	119.34	278.74	0	1143.14	197
Magnez [mg]	10%	304.5	119.01	28.52	35.63	99.54	0	282.72	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.38	2.19	1.13	4.02	0	10.73	168
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	3.46	4.16	0.48	3.75	0	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.06	0.11	0.33	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.36	0.04	0.19	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.29	3.39	0.26	6.05	0	13.01	114
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	1.06	1.66	0.16	1.76	1.05	5.14	113

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%	1700	471.9	502.3	220.7	332.2	95.3	1622.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1986.4	2108.4	930.1	1397	400	6822	97
Białko [g]	10%	106	22.9	33.9	8.1	12.7	5.9	83.6	80
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	18.8	5.1	8.9	4	49.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	3	1.7	1.7	2.4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.4	1.1	2.1	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	4.9	1.2	4.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	104.3	0	25.3	0	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.66	52.35	37.26	54.14	8.77	223.21	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15	7.89	7.27	2.81	8.77	41.76	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	6.09	3.44	7.98	0	24.83	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	2000	731.67	164.22	51.21	729.25	97.2	1773.56	89
Potas [mg]	10%	4700	603.3	817.04	189.75	510.11	0	2120.21	45
Wapń [mg]	10%	900	294.13	106.88	106.81	55.82	162	725.67	81
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	166.43	186.46	227.4	0	987.25	170
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	47.29	56.44	78.11	0	303.15	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.46	1.72	2.99	0	9.62	151
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	2.23	2.99	0.66	2.47	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.15	0.17	0.25	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.23	0.06	0.17	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	4	0.36	4.12	0	12.41	108
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	2.03	0.45	0.14	2.02	0.27	4.43	99

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%	1700	505.2	497	90.6	412.6	95.3	1601	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2123.4	2087.8	381.2	1739	400	6731.7	94
Białko [g]	10%	106	24.8	37.3	4.6	23.8	5.9	96.5	90
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	15.4	3	8.2	4	47.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	2.1	1.5	1.8	2.4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	7.1	0.2	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.2	0.2	4.5	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	0	0.9	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.12	57.3	11.47	65.13	8.77	210.81	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.6	13.27	5.31	5.41	8.77	48.37	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	10.35	0.62	8.92	0	26.89	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.59
Sód [mg]	10%	2000	564.72	212.15	58.44	961.83	97.2	1894.35	95
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1289.07	34.11	536.53	0	2588.21	54
Wapń [mg]	10%	900	298	119.05	101.52	82.72	162	763.31	84
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	406.87	38.97	344.35	0	1260.31	217
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	87.68	11.61	86.59	0	298.28	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	3.06	0.35	3.3	0	10.14	158
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	2.96	3.76	0.12	3.71	0	10.57	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.29	0.03	0.3	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.41	0.01	0.35	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	14.89	0.07	5.59	0	23.51	206
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	1.56	0.58	0.16	2.67	0.27	4.73	104

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%	1700	517.6	391.9	217.6	421.1	107.6	1655.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171.8	1643.8	916.8	1765.9	453.4	6951.9	97
Białko [g]	10%	106	18.9	20.1	8.1	14.1	7.7	69.2	65
Tłuszcz [g]	10%	56	18.6	15.9	5.1	15.7	2.2	57.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.4	1.7	2	0.5	13.2	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	6.6	1.1	6.8	0.6	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.6	2.3	1.2	6.8	1.3	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	73.1	44.18	36.45	59.94	15.03	228.73	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.15	9.97	7.09	4.78	1.69	39.7	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.28	4.47	3.39	8.34	2.05	27.54	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.93
Sód [mg]	10%	2000	426.05	679.71	50.96	464.17	141.03	1761.93	88
Potas [mg]	10%	4700	757.04	530.13	207.73	529.07	160.1	2184.09	45
Wapń [mg]	10%	900	320.17	80.16	111.37	54.39	34.29	600.39	67
Fosfor [mg]	10%	580	499.59	273.07	187.22	196.8	119.61	1276.31	220
Magnez [mg]	10%	304.5	123.39	34.27	58.72	73.09	21.33	310.82	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.86	1.72	3.04	0.78	12.46	195
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	4.75	1.47	0.62	4.67	0.93	12.47	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.11	0.19	0.26	0.07	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.56	0.06	0.14	0.15	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	3.32	0.39	4.25	1.32	12.76	111
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	1.18	1.88	0.14	1.28	0.39	4.4	99

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%	1700	463.9	616.7	145.2	344.4	95.3	1665.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1951.6	2590.6	606.3	1447.4	400	6996	98
Białko [g]	10%	106	20.1	38.3	7	16	5.9	87.4	83
Tłuszcz [g]	10%	56	13.1	21.9	8.5	10.3	4	57.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.1	1.6	1.8	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5	3.4	4.1	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.1	0	0	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.15	69.59	10.67	50.23	8.77	209.42	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.89	22.77	4.9	3.43	8.77	54.78	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	6.31	1.07	6.88	0	21.9	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.11
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.87
Sód [mg]	10%	2000	490.92	776.42	53.48	958.38	97.2	2376.42	120
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1380.02	125.25	364.67	0	2555.6	55
Wapń [mg]	10%	900	290.08	334	100.57	37.25	162	923.92	102
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	579.46	151.38	188.11	0	1323.2	228
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	120.87	66.48	66.16	0	359.08	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.7	1.47	2.52	0	9.18	143
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	2.65	3.86	2.88	3.15	0	12.56	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.31	0.11	0.21	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.73	0.04	0.12	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	12.58	0.58	4.15	0	21.57	187
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	1.36	2.15	0.14	2.66	0.27	5.94	131

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%	1700	529.3	503	94.3	374.7	149.8	1651.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2221.9	2119.5	398.3	1572.5	625	6937.3	98
Białko [g]	10%	106	25.3	36.3	3	17.3	10.8	92.9	87
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	12.1	1.9	13.4	9.4	56.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.2	0.9	2.2	6.4	18.9	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.1	0.2	5.3	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.3	0.2	5.9	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.34	65.56	16.36	49.43	5.4	204.1	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.81	14.45	7.68	4.99	5.4	46.35	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.89	0.62	6.6	0	21.69	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.51
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.82
Sód [mg]	10%	2000	466.7	276.47	32.81	465.27	54	1295.28	65
Potas [mg]	10%	4700	796.37	979.48	34.12	426.6	0	2236.59	48
Wapń [mg]	10%	900	347.1	92.44	58.8	102.25	0	600.61	67
Fosfor [mg]	10%	580	604.17	348.21	38.98	285.62	0	1276.99	220
Magnez [mg]	10%	304.5	120.24	70.87	11.61	68.6	0	271.33	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	2.66	0.35	2.59	0	10.65	167
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	2.87	2.13	0.12	3.82	0	8.96	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0.03	0.24	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.34	0.01	0.29	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	12.49	0.07	3.98	0	19.21	168
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	1.29	0.76	0.09	1.29	0.15	3.23	72

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1635.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6872.9	96
Białko [g]	10%	106	87.7	83
Tłuszcz [g]	10%	56	53.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	212.6	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	44.8	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.22	84
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	1904.06	96
Potas [mg]	10%	4700	2327.51	49
Wapń [mg]	10%	900	698.59	77
Fosfor [mg]	10%	580	1198.74	207
Magnez [mg]	10%	304.5	306.57	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.36	162
Witamina A [μg]	25%	565	200.77	35
Witamina D [μg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	11.09	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.63	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.2	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.76	105