

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka z makrelą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 24% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu,

<p>Pomidor 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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>mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 18%, Ryż biały 12%, Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

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. Bułki grahamki 55.00g</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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. 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>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

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] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<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 owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# twarożek pomidorowy 70.00g 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% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połudwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **Butki grahamki 55.00g**
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. **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. **Jaja gotowane iż 50.00g**

1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%
2. **Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%**
3. **P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g** składniki: **Dorsz mrożony 70%**, **p# Kajzerka, bułka pszenna 15%** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**], **Jaja kurze całe 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%
4. **Surówka z kapusty białej 200.00g** składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%
5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%
6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]
7. **P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g** składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Czosnek 1%

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierycą 85.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z **makreli** 60% (**ryba** Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, **seler**, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

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 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. 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>7. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> 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).] P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

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	484.2	619.5	85.8	415	95.2	1699.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2036.2	2602.8	360.8	1734.8	400.6	7135.4	99
Białko [g]	10%	106	23.8	31.6	4.1	10.5	3.8	74	70
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	22.4	2.8	20.8	2.4	63.2	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	3.5	1.6	4	0.5	15.3	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.3	0	6.3	0.5	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.1	0	6.3	1.3	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	0	0	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.9	74.81	11.29	49.49	15.52	219.02	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.37	39.23	10.21	3.85	1.42	70.1	197
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	4.21	0.9	6.28	2.26	20.65	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.68
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.15
Sód [mg]	10%	2000	538.44	211.86	65.7	567.1	247.41	1630.53	81
Potas [mg]	10%	4700	728.49	930.33	60.3	362.13	126.9	2208.16	47
Wapń [mg]	10%	900	298	112.26	109.8	50.66	9.45	580.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	531.71	4.05	169.04	57.51	1232.44	213
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	149	1.35	61.53	19.71	343.98	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	3.92	0.13	2.34	0.75	10.58	165
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	79.09	3.45	11.41	32.4	141.59	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.91	0	1.01	0.33	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.74	0.17	3.89	1.28	12.06	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.27	0.01	0.18	0.06	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.42	0.01	0.11	0.04	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	11.83	0.07	2.8	1.42	19.08	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.54	2.06	5.81	19.43	44	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.49	0.58	0.18	1.57	0.68	4.07	92

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	456.7	561.8	169.4	449.8	95.3	1733.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2355.1	708.7	1892.2	400	7278.2	102
Białko [g]	10%	106	21.4	42.2	7.2	20.8	5.9	97.7	93
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	23.4	8.1	11.4	4	59.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	4.4	2.1	2.5	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	1	3.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.9	3.6	5.5	0	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	48.8	17.7	71.22	8.77	215.48	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	10.32	12.05	4.54	8.77	49.32	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.61	2.05	10.71	0	26.96	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.85
Sód [mg]	10%	2000	759.39	203.26	64.42	661.88	97.2	1786.16	89
Potas [mg]	10%	4700	707.79	1482.95	172.34	720.35	0	3083.44	66
Wapń [mg]	10%	900	307	153.02	128.47	59.75	162	810.26	90
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	285.44	107.04	354.47	0	1216.19	209
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	76.98	49.72	107.19	0	345.84	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	3.14	0.71	4.41	0	11.82	185
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.98	2.75	69.34	0	193.4	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2.54	4.84	2.88	4.19	0	14.46	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.21	0.15	0.36	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.46	0.05	0.24	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	4.97	0.87	9	0	17.48	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	64.19	1.65	41.6	0	116.04	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.56	0.17	1.83	0.27	4.46	99

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

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	444	529.2	145.2	465.2	95.3	1679.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1871.3	2218.7	606.3	1955.4	400	7051.7	99
Białko [g]	10%	106	20.3	30	7	19.9	5.9	83.2	79
Tłuszcz [g]	10%	56	9.6	21.5	8.5	13.4	4	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	7.1	2.2	2.2	2.4	17.4	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.2	1.6	5	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.7	3.4	6.2	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.1	0	0.7	0	101.2	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.95	57.31	10.67	70.89	8.77	220.61	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	17.38	17.53	4.9	4.8	8.77	53.41	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	7.24	1.07	9.86	0	26.17	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.69
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.83
Sód [mg]	10%	2000	383.19	292.47	53.48	659.97	97.2	1486.32	75
Potas [mg]	10%	4700	673.5	911.39	125.25	534.35	0	2244.51	47
Wapń [mg]	10%	900	291.88	78.26	100.57	106.52	162	739.25	82
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	315.71	151.38	351.81	0	1227.66	211
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	64.9	66.48	97.11	0	335.4	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.18	1.47	3.77	0	9.96	156
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	12.69	0	14.16	0	87.45	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.24	3.15	2.88	4.1	0	13.39	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.19	0.11	0.34	0	1.01	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.26	0.04	0.31	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	12.25	0.58	5.75	0	23.1	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	8.49	0	52.47	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.81	0.14	1.83	0.27	3.71	82

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	449.2	565.8	111.8	493.1	95.3	1715.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1891.1	2378.7	468.6	2074.4	400	7212.9	101
Białko [g]	10%	106	20.1	40.9	5.2	19.8	5.9	92.2	88
Tłuszcz [g]	10%	56	12	16.2	4.8	12	4	49.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	3	1.8	2.7	2.4	13.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.3	0.3	2.6	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	3.4	1.3	4.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.34	69.56	12.4	82.45	8.77	241.53	135
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.24	8.34	10.29	3.98	8.77	45.64	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	11.26	1.17	12.41	0	31.43	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.81
Sód [mg]	10%	2000	677.49	920.84	65.83	960.19	97.2	2721.57	136
Potas [mg]	10%	4700	724.44	573.07	95.98	837.24	0	2230.74	47
Wapń [mg]	10%	900	293.95	42.74	115.69	80.78	162	695.17	78
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	195.55	39.33	343.32	0	1049.23	181
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	67.07	17.5	117.61	0	314.13	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	1.98	0.32	4.69	0	10.2	159
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	20.02	3.45	25.68	0	62.51	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.06	1.14	2.88	0	8.96	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.08	0.06	0.38	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.39	0.02	0.25	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	5.01	0.36	6.37	0	14.69	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	6.16	2.06	14.79	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	2.55	0.18	2.66	0.27	6.8	151

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	254	742.2	112.7	409.3	106.2	1624.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1065.2	3119.6	473.4	1713.2	447.7	6819.4	96
Białko [g]	10%	106	10.5	34.4	6.7	12.2	7.7	71.6	67
Tłuszcz [g]	10%	56	9.5	22	4.2	18.1	2.2	56.2	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.4	3.8	2.4	4	0.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	0	4.2	0.6	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5.6	0.1	5.4	1.3	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0.5	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	33.81	108.99	12.46	53.06	14.71	223.05	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.64	14.82	11.29	4.99	1.34	38.1	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.77	14.85	1.08	7.47	1.86	30.03	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.66
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	325.59	390.39	104.4	591.45	139.14	1550.97	78
Potas [mg]	10%	4700	428.16	934.69	253.8	452.06	117.72	2186.43	47
Wapń [mg]	10%	900	63.91	170.69	170.1	44.21	35.9	484.82	54
Fosfor [mg]	10%	580	208.76	342.79	18.9	192.2	120.15	882.81	152
Magnez [mg]	10%	304.5	48.67	138.48	7.2	68.65	21.33	284.33	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.61	0.45	2.59	0.7	9.96	157
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	72.43	17.25	12.56	1.79	166.82	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.51	0	1.01	0.34	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	3.43	5.25	0.85	3.55	0.71	13.8	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.5	0.05	0.24	0.07	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.31	0.03	0.1	0.15	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.07	5.73	0.85	4	1.11	14.78	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	43.45	10.35	7.54	1.07	100.09	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.9	1.08	0.29	1.64	0.38	3.87	87

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	459.5	549.9	216.3	398.5	95.3	1719.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	2311.2	912.1	1679.3	400	7236.1	101
Białko [g]	10%	106	20.9	38.6	7.6	22	5.9	95.3	90
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	18.1	4.7	7.9	4	47.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.5	2.1	1.7	2.4	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.5	0.6	1.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.4	0.7	4.5	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.1	0	0.9	0	119.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	61.29	36.97	64.12	8.77	240.85	135
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	4.86	17.97	5.3	8.77	50.69	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	6.63	2.67	8.92	0	26.1	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.4
Sód [mg]	10%	2000	392.81	185.28	70.92	803.58	97.2	1549.8	78
Potas [mg]	10%	4700	748.59	1022.31	327.96	536.57	0	2635.44	56
Wapń [mg]	10%	900	302.49	104.49	131.76	83.69	162	784.44	88
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	463.3	115.92	344.35	0	1396.65	241
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	116.88	50.76	86.95	0	368.85	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.61	1.17	3.34	0	9.99	156
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	154.53	4.5	62.62	0	233.07	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.51	3.8	0.46	3.71	0	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.36	0.11	0.3	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.32	0.09	0.35	0	1.28	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	17.39	0.48	5.59	0	29.31	255
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	24.43	2.7	37.57	0	71.56	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.09	0.51	0.19	2.23	0.27	3.87	86

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	494.8	615.3	91.6	432.4	95.3	1729.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2081.4	2579.8	386.3	1819.9	400	7267.5	101
Białko [g]	10%	106	24.9	35.2	3.5	18.5	5.9	88.2	84
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	25.6	2.2	10.2	4	56.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	4.8	1.2	2.2	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	10.1	0	1.9	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5.5	0.1	4.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.1	64.1	14.88	71.6	8.77	228.48	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.6	9.54	12.82	3.29	8.77	51.04	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	6.52	1.18	10.17	0	24.45	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	2000	429.8	151.88	49.27	1085.58	97.2	1813.74	90
Potas [mg]	10%	4700	768.73	720.12	178.2	465.43	0	2132.49	45
Wapń [mg]	10%	900	314	131.61	91.8	50.23	162	749.66	84
Fosfor [mg]	10%	580	538.5	184.63	15.18	269.11	0	1007.44	174
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	56.09	14.51	94.15	0	280.85	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.94	2.93	0.37	3.7	0	10.95	172
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	32.8	19.23	58.87	0	124.26	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.03	3.98	0.1	3.55	0	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.18	0.02	0.31	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0.05	0.17	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	4.2	0.24	5.86	0	13.26	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	19.68	11.54	35.32	0	74.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.42	0.13	3.01	0.27	4.53	100

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1700.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	7143	100
Białko [g]	10%	106	86	82
Tłuszcz [g]	10%	56	55.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.2	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	227	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	51.18	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	26.54	89
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	1791.3	90
Potas [mg]	10%	4700	2388.74	51
Wapń [mg]	10%	900	691.97	77
Fosfor [mg]	10%	580	1144.63	197
Magnez [mg]	10%	304.5	324.77	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.49	164
Witamina A [µg]	25%	565	144.16	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	11.98	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.81	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.96	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.47	100