

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 9-15.12..2024 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-09
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09

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. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</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# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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# 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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P#o pieczeń z szynki mielonej faszerowana pastą brokułową 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 58%, Brokuły ugotowane 17%, p# Ser twarogowy półtłusty 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bułka tarta 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. 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%</p>	<p>1. 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#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>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. Jaja gotowane iż 30.00g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 30.00g</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</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# 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 pomidorowa, zabeliana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>7. P# sos pieczarkowy 50.00g 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. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [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>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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Ziemniaki późne 6%, Kasza orkiszowa S 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-12

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. 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>6. 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# 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]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. 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>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%), 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. Paszet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13

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 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 twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 z dorsza i fasoli mrożony 40% składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, 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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 15.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P#w połówka sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 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# 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 z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Fasolka szparagowa mrożona 9%, Marchew z groszkiem mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30% 	<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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# 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 do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17% 	<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%), 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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P# w filet złocisty/poledwica 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#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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-09

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	509.4	458.2	22.3	340.1	108.6	1438.8	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2139.9	1914.7	94.4	1427.7	455.8	6032.8	84
Białko [g]	10%	106	23.6	22.8	0.2	15.4	5	67.2	64
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	23.9	0	11.5	4.1	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	6.7	0	2.6	1	14.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	11.6	0	1.8	1.5	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	3.3	0	4.1	1.4	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	56	0	0	76.1	143.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.1	40.67	5.54	47	13.63	173.95	98
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.25	15.75	4.55	1.68	0.1	37.35	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.07	5.72	0.94	6.61	1.86	21.21	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.43
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.43
Sód [mg]	10%	2000	414.07	224.46	0.49	785.88	348.12	1773.03	88
Potas [mg]	10%	4700	658.36	789.26	93.55	310.18	113.67	1965.05	42
Wapń [mg]	10%	900	339.26	96.6	14.85	41.23	21.06	513.01	58
Fosfor [mg]	10%	580	452.66	233.92	8.91	183.61	100.44	979.55	169
Magnez [mg]	10%	304.5	84.31	50.21	8.41	64.9	31.05	238.89	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.6	0.14	2.53	1.18	8.91	140
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	17.17	12.7	7.87	3.82	59.46	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.75	0	1.01	0.7	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	3.61	2.17	0.07	2.29	0.78	8.94	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.53	0.04	0.21	0.06	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.32	0.01	0.11	0.13	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.09	5.36	0.09	3.56	1.08	11.19	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	10.3	7.62	4.72	0.53	33.92	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.62	0	2.18	0.96	4.43	98

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-10

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	463.7	577.7	44.6	415.2	95.3	1596.7	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1950.6	2427.6	188.3	1742.9	400	6709.6	94
Białko [g]	10%	106	19.5	31.7	0.3	17.4	5.9	75	70
Tłuszcz [g]	10%	56	13	19.4	0.3	14.8	4	51.8	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	4.7	0	2.1	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.9	0	6.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.9	0	6.4	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.91	72.4	10.89	56.27	8.77	219.25	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.38	11.85	8.73	3.75	8.77	48.5	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	6.99	1.8	6.75	0	23.45	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.77
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.68
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.55
Sód [mg]	10%	2000	414.24	648.39	1.8	578.11	97.2	1739.75	87
Potas [mg]	10%	4700	788.25	727.32	120.6	442.82	0	2079	44
Wapń [mg]	10%	900	302.23	51.72	3.6	63.13	162	582.69	65
Fosfor [mg]	10%	580	482.09	389.08	8.1	263.58	0	1142.86	196
Magnez [mg]	10%	304.5	110.95	105.25	2.7	77.46	0	296.37	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.56	0.27	2.89	0	8.97	140
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	6.9	91.35	0	171.47	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	3.7	2.73	0.34	4.38	0	11.17	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.26	0.02	0.24	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.3	0.02	0.18	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.85	10.54	0.14	7.18	0	22.72	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	4.13	7.64	0	55.71	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	1.8	0	1.6	0.27	4.34	96

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-11

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	492.8	550.7	95.3	369.4	116.8	1625.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2073.3	2316.6	400	1550.9	491.7	6832.7	96
Białko [g]	10%	106	25.1	25.9	5.9	20.3	6.5	83.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	16.1	4	12.6	3.7	50.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	2.7	2.4	5	1.6	18	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.4	0	1.8	0.4	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.8	0	4.1	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.28	79.21	8.77	46.9	14.34	219.52	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.75	9.28	8.77	2.71	0.88	36.41	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	7.89	0	6.52	0.13	21.87	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.75
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.91
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.34
Sód [mg]	10%	2000	928.59	232.88	97.2	902.88	959.67	3121.22	156
Potas [mg]	10%	4700	603.3	643.91	0	376.78	33.75	1657.75	36
Wapń [mg]	10%	900	294.13	67.16	162	34.48	155.38	713.16	79
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	174.36	0	183.61	6.21	771.13	133
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	54.48	0	64.45	2.16	242.4	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	3.45	0	2.44	0.05	8.39	131
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	19.01	0	11.62	1.79	40.54	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.23	2.75	0	2.56	0.52	8.08	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.35	0	0.22	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.24	0	0.09	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	3.24	0	3.89	0.04	11.09	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	11.4	0	6.97	1.07	24.32	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.64	0.27	2.5	2.66	7.8	173

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

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	484.1	596	39.5	368.8	95.3	1583.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2034.8	2495.2	167	1549.4	400	6646.5	93
Białko [g]	10%	106	22.6	34.9	0.3	12.6	5.9	76.5	72
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	27	0.2	11.5	4	58.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.4	0	1.9	2.4	13.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.2	0	4.2	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	7.2	0	5.3	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	110.1	0	26.8	0	147.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	57.21	9.63	57.42	8.77	200.27	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.98	11.32	6.74	3.86	8.77	44.69	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.23	1.12	7.67	0	24.01	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	2000	650.04	257.02	1.37	491.43	97.2	1497.07	76
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1070.44	109.18	427.35	0	2335.47	49
Wapń [mg]	10%	900	298	120.52	4.79	75.63	162	660.95	73
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	192.46	7.42	230.51	0	900.53	155
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	52.26	6.1	72.79	0	243.56	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.09	0.25	2.86	0	8.63	135
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	73.61	4.41	11.52	0	104.77	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.64	0	1.13	0	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	2.96	5.88	0.19	3.26	0	12.31	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.2	0.01	0.24	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0.02	0.19	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	4.23	0.13	3.82	0	11.13	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	2.64	6.91	0	62.86	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.8	0.71	0	1.36	0.27	3.74	82

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-13

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	494.5	487.1	95.3	399.7	94.4	1571.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.6	2046.4	400	1675.9	397.5	6598.6	94
Białko [g]	10%	106	21.1	20.7	5.9	19.2	5	72.3	69
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	17.1	4	14.3	2.2	53	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.9	2.4	1.8	0.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	8	0	6	0.6	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	3.8	0	6.3	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.03	64.83	8.77	53.54	14.56	213.75	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.27	7.75	8.77	4.1	1.27	38.18	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.04	4.91	0	10.27	2.05	25.28	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	2000	386.16	133.21	97.2	609.37	135.49	1361.46	68
Potas [mg]	10%	4700	704.63	700.67	0	501.93	147.15	2054.4	44
Wapń [mg]	10%	900	334.24	124.39	162	42.79	21.33	684.76	76
Fosfor [mg]	10%	580	472.5	233.82	0	193.27	87.21	986.8	169
Magnez [mg]	10%	304.5	109.49	52.64	0	70.24	20.11	252.49	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.35	0	2.75	0.75	9.48	148
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0	15.94	5.17	290.4	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.03	2.64	0	4.25	0.93	11.86	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.17	0	0.25	0.07	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.51	0	0.11	0.09	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	3.24	0	4.29	1.29	13.39	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0	9.56	3.1	64.6	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.07	0.37	0.27	1.69	0.37	3.4	75

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-14

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	434	442.3	168.2	403.9	95.3	1543.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1827.9	1855.4	708.7	1696.1	400	6488.2	92
Białko [g]	10%	106	19.7	29.7	6.1	23.3	5.9	84.9	81
Tłuszcz [g]	10%	56	10.3	15.8	4	13.5	4	47.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.9	1.4	5.3	2.4	16.9	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	0.7	1.8	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.1	0.8	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.18	49.92	28.25	50.91	8.77	207.05	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.9	11.77	8.7	6.23	8.77	49.38	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	9.44	2.76	7.29	0	27.13	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	623.04	490.9	47.61	804.78	97.2	2063.53	103
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1122.2	162.63	368.68	0	2339.17	50
Wapń [mg]	10%	900	290.08	91.8	91.98	40.33	162	676.2	74
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	331.63	120.96	187.21	0	1044.05	180
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	90.77	36.18	66.25	0	298.76	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.76	1.18	2.71	0	9.15	143
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.9	0.54	3.25	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.23	0.12	0.22	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.31	0.04	0.14	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	10.88	0.29	4.16	0	19.59	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	1.36	0.13	2.23	0.27	5.15	115

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-15

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	511.3	552.8	123.8	337.3	95.3	1620.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2147.9	2331.1	521.1	1417.5	400	6817.8	96
Białko [g]	10%	106	23	35	5.7	15.1	5.9	84.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	11.8	3.8	10.1	4	47.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	2.2	2.3	2.4	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.4	0	1.8	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	2.5	0	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.93	80	17.13	49.72	8.77	225.57	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16	15.97	15.3	3.37	8.77	59.43	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.76	7.18	1.04	6.88	0	22.88	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.46
Sód [mg]	10%	2000	428.67	329.21	86.99	879.03	97.2	1821.11	90
Potas [mg]	10%	4700	952.93	970.13	158.4	364.63	0	2446.1	52
Wapń [mg]	10%	900	351.08	99.86	153.59	36.28	162	802.83	89
Fosfor [mg]	10%	580	574.97	352.26	13.5	188.11	0	1128.85	194
Magnez [mg]	10%	304.5	127.06	68.99	12.9	65.8	0	274.76	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.66	0.32	2.48	0	9.94	156
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	3.88	2.07	0.09	3.15	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.21	0.01	0.21	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.34	0.04	0.12	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	11.8	0.22	4.15	0	19.39	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.91	0.24	2.44	0.27	4.55	101

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1568.6	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6589.4	93
Białko [g]	10%	106	77.8	74
Tłuszcz [g]	10%	56	52.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.9	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	147.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	208.48	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	44.85	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.69	78
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	2000	1911.02	95
Potas [mg]	10%	4700	2125.28	45
Wapń [mg]	10%	900	661.94	73
Fosfor [mg]	10%	580	993.4	171
Magnez [mg]	10%	304.5	263.89	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.07	142
Witamina A [µg]	25%	565	135.7	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	10.13	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.5	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.38	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.77	106