

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory 	<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 	<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 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 (karoten).] 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% 	<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 (karoten).] 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,

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica 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> <p>8. 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>chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski 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>[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 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>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>
--	---	--	---	--

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. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>4. 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</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</p>	<p>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słończnikiem 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 (karoten).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P#w polędwica 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.]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>150.00g 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>200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rv galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. 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] 7. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 8. 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"> 1. 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% 2. 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% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. 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% 5. 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] 6. 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"> 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 owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 150.00g [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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. 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% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. 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>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne,</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 czerwona, 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%), 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. 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, 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>

<p>seler, gorczycę] 8. 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>				
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. Bułki grahamki 55.00g 4. 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).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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% 7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 8. Jaja gotowane iż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 ciecierzą 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 (kotwiczne) (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], 	<ol style="list-style-type: none"> 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

	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%		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]	
Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham , drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham , mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 4. 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).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe , przeciwutleniacz	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% 2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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% 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% 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] 6. P# sos koperkowy lekki	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% 	1. P# chleb graham 130.00g [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%), 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).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. P#w filet złocisty/polędwica 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] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>			
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. 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>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. 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%</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. P#w filet złocisty/poledwica 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>4. 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>8. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g</p>			<p>łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	--	--	---	--

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%	2000	725	619.5	85.8	538.3	95.2	2064	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3053.7	2602.8	360.8	2255.8	400.6	8673.9	103
Białko [g]	10%	100	35.5	31.6	4.1	14.8	3.8	90	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	22.4	2.8	21.8	2.4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	3.5	1.6	4.2	0.5	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.3	0	6.5	0.5	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.1	0	6.8	1.3	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	0	0	177.9	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.62	74.81	11.29	75.41	15.52	290.66	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	39.23	10.21	4.01	1.42	70.8	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	4.21	0.9	9.73	2.26	29.86	99
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.89
Sód [mg]	10%	2000	1330.44	211.86	65.7	804.7	247.41	2660.13	133
Potas [mg]	10%	4700	921.99	930.33	60.3	478.23	126.9	2517.76	54
Wapń [mg]	10%	900	317.8	112.26	109.8	62.54	9.45	611.86	67
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	531.71	4.05	267.32	57.51	1494.52	258
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	149	1.35	95.01	19.71	433.26	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.92	0.13	3.53	0.75	13.75	214
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	3.58	3.74	0.17	4.26	1.28	13.04	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.27	0.01	0.3	0.06	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.42	0.01	0.15	0.04	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	11.83	0.07	4.84	1.42	24.5	213
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	3.69	0.58	0.18	2.23	0.68	6.65	149

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%	2000	689	595.8	169.4	449.8	95.3	1999.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2903.1	2499.8	708.7	1892.2	400	8403.9	99
Białko [g]	10%	100	33.2	43.1	7.2	20.8	5.9	110.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	23.4	8.1	11.4	4	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.4	2.1	2.5	2.4	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.9	1	3.5	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.9	3.6	5.5	0	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.34	56.36	17.7	71.22	8.77	266.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.02	10.41	12.05	4.54	8.77	49.81	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.61	2.05	10.71	0	32.72	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.35
Sód [mg]	10%	2000	1414.59	203.26	64.42	661.88	97.2	2441.36	122
Potas [mg]	10%	4700	901.29	1482.95	172.34	720.35	0	3276.94	70
Wapń [mg]	10%	900	326.8	153.02	128.47	59.75	162	830.06	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.02	285.44	107.04	354.47	0	1379.99	237
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	76.98	49.72	107.19	0	401.64	131
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.53	3.14	0.71	4.41	0	13.8	216
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	3.15	4.84	2.88	4.19	0	15.08	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.21	0.15	0.36	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.46	0.05	0.24	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	4.97	0.87	9	0	20.87	181
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	3.92	0.56	0.17	1.83	0.27	6.1	136

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%	2000	727.4	618.9	145.2	465.2	95.3	2052.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.2	2599.2	606.3	1955.4	400	8625.1	102
Białko [g]	10%	100	34.7	33	7	19.9	5.9	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	21.9	8.5	13.4	4	64.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.1	2.2	2.2	2.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.2	1.6	5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.7	3.4	6.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.7	0	0.7	0	101.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.28	76.15	10.67	70.89	8.77	283.78	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.87	17.53	4.9	4.8	8.77	53.9	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.75	7.83	1.07	9.86	0	32.53	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.36
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.87
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.77
Sód [mg]	10%	2000	1139.19	325.1	53.48	659.97	97.2	2274.95	114
Potas [mg]	10%	4700	867	911.44	125.25	534.35	0	2438.06	51
Wapń [mg]	10%	900	311.68	79.64	100.57	106.52	162	760.42	85
Fosfor [mg]	10%	580	572.54	315.72	151.38	351.81	0	1391.46	240
Magnez [mg]	10%	304.5	162.7	65.41	66.48	97.11	0	391.71	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.24	1.47	3.77	0	11.99	187
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	3.86	3.15	2.88	4.1	0	14	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.19	0.11	0.34	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.26	0.04	0.31	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.89	12.25	0.58	5.75	0	26.49	231
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	3.16	0.9	0.14	1.83	0.27	5.68	126

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%	2000	699.9	565.8	111.8	493.1	95.3	1966	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2948.4	2378.7	468.6	2074.4	400	8270.2	99
Białko [g]	10%	100	32.7	40.9	5.2	19.8	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	16.2	4.8	12	4	53.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3	1.8	2.7	2.4	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.3	0.3	2.6	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.4	1.3	4.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.97	69.56	12.4	82.45	8.77	285.17	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.75	8.34	10.29	3.98	8.77	46.15	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.34	11.26	1.17	12.41	0	37.19	124
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.32
Sód [mg]	10%	2000	1127.49	920.84	65.83	960.19	97.2	3171.57	158
Potas [mg]	10%	4700	917.94	573.07	95.98	837.24	0	2424.24	52
Wapń [mg]	10%	900	313.75	42.74	115.69	80.78	162	714.97	80
Fosfor [mg]	10%	580	634.82	195.55	39.33	343.32	0	1213.03	209
Magnez [mg]	10%	304.5	167.74	67.07	17.5	117.61	0	369.93	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.17	1.98	0.32	4.69	0	12.18	190
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	3.48	2.06	1.14	2.88	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.08	0.06	0.38	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0.02	0.25	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.32	5.01	0.36	6.37	0	18.08	157
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	3.13	2.55	0.18	2.66	0.27	7.92	176

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%	2000	529.6	742.2	112.7	409.3	106.2	1900.2	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.8	3119.6	473.4	1713.2	447.7	7981	94
Białko [g]	10%	100	26.3	34.4	6.7	12.2	7.7	87.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	22	4.2	18.1	2.2	61.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.8	2.4	4	0.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	9.9	0	4.2	0.6	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5.6	0.1	5.4	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	57.3	0	0	0.5	185.6	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.63	108.99	12.46	53.06	14.71	266.87	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.4	14.82	11.29	4.99	1.34	38.86	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	14.85	1.08	7.47	1.86	35.79	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.36
Sód [mg]	10%	2000	883.59	390.39	104.4	591.45	139.14	2108.97	106
Potas [mg]	10%	4700	621.66	934.69	253.8	452.06	117.72	2379.93	51
Wapń [mg]	10%	900	83.71	170.69	170.1	44.21	35.9	504.62	56
Fosfor [mg]	10%	580	372.56	342.79	18.9	192.2	120.15	1046.61	180
Magnez [mg]	10%	304.5	104.47	138.48	7.2	68.65	21.33	340.13	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.57	3.61	0.45	2.59	0.7	11.94	187
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	4.05	5.25	0.85	3.55	0.71	14.42	160
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.5	0.05	0.24	0.07	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.31	0.03	0.1	0.15	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.47	5.73	0.85	4	1.11	18.17	158
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	2.45	1.08	0.29	1.64	0.38	5.27	118

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%	2000	711.6	594.8	216.3	398.5	95.3	2016.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.3	2501.5	912.1	1679.3	400	8489.4	102
Białko [g]	10%	100	32.4	40.1	7.6	22	5.9	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	18.3	4.7	7.9	4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.5	2.1	1.7	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.5	0.6	1.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.4	0.7	4.5	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.4	0	0.9	0	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.55	70.72	36.97	64.12	8.77	294.15	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.17	4.86	17.97	5.3	8.77	51.09	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.62	6.93	2.67	8.92	0	32.16	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.56
Sód [mg]	10%	2000	1004.81	201.59	70.92	803.58	97.2	2178.11	109
Potas [mg]	10%	4700	942.09	1022.33	327.96	536.57	0	2828.97	60
Wapń [mg]	10%	900	322.29	105.17	131.76	83.69	162	804.93	90
Fosfor [mg]	10%	580	636.87	463.3	115.92	344.35	0	1560.45	269
Magnez [mg]	10%	304.5	170.05	117.14	50.76	86.95	0	424.91	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.83	2.64	1.17	3.34	0	12	187
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	3.12	3.8	0.46	3.71	0	11.11	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.36	0.11	0.3	0	1.36	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.32	0.09	0.35	0	1.34	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.24	17.39	0.48	5.59	0	32.71	284
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	2.79	0.55	0.19	2.23	0.27	5.44	121

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%	2000	638.6	717.5	91.6	432.4	95.3	1975.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2689.1	3013.9	386.3	1819.9	400	8309.4	100
Białko [g]	10%	100	29.9	37.8	3.5	18.5	5.9	95.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	25.7	2.2	10.2	4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4.8	1.2	2.2	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	10.1	0	1.9	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.5	0.1	4.6	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.34	86.78	14.88	71.6	8.77	281.4	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.78	9.81	12.82	3.29	8.77	51.5	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.61	6.52	1.18	10.17	0	28.49	95
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.23
Sód [mg]	10%	2000	707	151.88	49.27	1085.58	97.2	2090.94	104
Potas [mg]	10%	4700	904.18	720.12	178.2	465.43	0	2267.94	48
Wapń [mg]	10%	900	327.86	131.61	91.8	50.23	162	763.52	85
Fosfor [mg]	10%	580	653.16	184.63	15.18	269.11	0	1122.1	194
Magnez [mg]	10%	304.5	155.15	56.09	14.51	94.15	0	319.91	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.32	2.93	0.37	3.7	0	12.34	193
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	3.47	3.98	0.1	3.55	0	11.12	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.51	0.18	0.02	0.31	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.27	0.05	0.17	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	4.2	0.24	5.86	0	15.63	136
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	1.96	0.42	0.13	3.01	0.27	5.22	115

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8393.3	100
Białko [g]	10%	100	99.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	143.3	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.2	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	51.73	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.68	109
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2418	121
Potas [mg]	10%	4700	2590.55	55
Wapń [mg]	10%	900	712.91	79
Fosfor [mg]	10%	580	1315.45	227
Magnez [mg]	10%	304.5	383.07	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.57	196
Witamina A [µg]	25%	565	144.16	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	12.62	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.35	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.96	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.04	134