

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 9-15.12.2024 rok, pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-09				
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] 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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o pieczeń z szynki 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, 	<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).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>(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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. 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>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>mielonej faszerowana pasta brokułowa 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>6. Rw sos warzywny 150.00g 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%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica 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] 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 pomidorowa, zabielenia 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% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% #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# 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 60.00g składniki: Jabłko 100% P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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# 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>7. 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>8. 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, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać</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 zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jaglana 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, 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 150.00g [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 połędwica 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: izoaskorbinian 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 słoju 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#w szynka z indyka indykpol 15.00g [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>

gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]				
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# 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 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. 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>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</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 200.00g 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 cieple 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. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</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 150.00g [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. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza 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>

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<p>Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-13</p>				
<p>I śniadanie</p>	<p>obiad</p>	<p>podwieczorek</p>	<p>kolacja</p>	<p>posiłek dodatkowy</p>
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta 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%</p> <p>7. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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 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%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Jaja sadzone 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>6. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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 150.00g [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 dorsza i fasoli 120.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-14

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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 poledwica 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#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<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 300.00g 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 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: 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]

<p>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>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: 7 - Niedziela, 2024-12-15

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# 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 siodu 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 z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</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>6. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa</p>	<p>1. 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%</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 150.00g [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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. 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>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%</p>		<p>azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--	---	--

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%	2000	750.2	647.9	117.6	377.6	108.6	2002.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.5	2715.8	494.5	1585.1	455.8	8408.8	100
Białko [g]	10%	100	35.3	29.1	6.2	21.1	5	97	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	27	4.1	13	4.1	68.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	8.2	2.4	4.6	1	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	12.4	0	1.8	1.5	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.7	0	4.1	1.4	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	68.6	0	0	76.1	155.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.82	76.17	14.31	47.17	13.63	264.12	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.79	18.02	13.32	1.59	0.1	48.84	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	8.29	0.94	6.61	1.86	29.54	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.35
Sód [mg]	10%	2000	1206.07	278.77	97.69	2261.88	348.12	4192.55	209
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1133.03	93.55	310.18	113.67	2502.31	53
Wapń [mg]	10%	900	359.06	138.78	176.85	343.9	21.06	1039.66	115
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	321.58	8.91	183.61	100.44	1231.01	212
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	70.41	8.41	64.9	31.05	314.89	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.85	0.14	2.53	1.18	11.14	175
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	23.45	12.7	7.87	3.82	65.74	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.9	0	1.01	0.7	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	4.22	2.63	0.07	2.29	0.78	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.61	0.04	0.21	0.06	1.41	142
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.4	0.01	0.11	0.13	1.31	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	6.94	0.09	3.56	1.08	16.16	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	14.07	7.62	4.72	0.53	37.69	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.77	0.27	6.28	0.96	10.48	232

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%	2000	697.5	670.5	76.7	476.9	95.3	2017	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2820.2	321.3	2003.4	400	8483.3	102
Białko [g]	10%	100	30.3	35.1	3.8	19.6	5.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	20.2	3.3	15.3	4	58.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.9	2.1	2.2	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	7.2	0	6.3	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.2	0	6.7	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	79	0	18.1	0	234.4	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.13	91.11	8.33	69.23	8.77	293.58	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.87	12.04	7.03	3.83	8.77	47.56	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.66	8.58	1.08	8.47	0	31.81	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.29
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	649.97	19.07	696.91	97.2	2590.2	129
Potas [mg]	10%	4700	981.75	846.98	72.36	500.87	0	2401.97	52
Wapń [mg]	10%	900	322.03	59.84	2.16	69.07	162	615.11	69
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	513.01	4.85	312.72	0	1476.5	254
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	164.62	1.62	94.2	0	427.2	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	3.37	0.16	3.48	0	12.25	192
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.87	4.13	91.35	0	168.71	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.58	0	2.16	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	4.32	2.8	0.2	4.57	0	11.9	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.39	0.01	0.29	0	1.29	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.33	0.01	0.19	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	11.03	0.08	8.2	0	27.57	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.32	2.48	7.64	0	54.06	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.8	0.05	1.93	0.27	6.47	144

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%	2000	708.8	575	95.3	472.1	105.8	1957.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2425.6	400	1985.1	445.5	8242.6	98
Białko [g]	10%	100	33.6	33.2	5.9	23.9	4.4	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	13.2	4	13.4	3.4	50.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.5	2.4	5.2	0.8	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.1	0	1.9	0.4	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.9	0	4.5	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0	65.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.24	82.3	8.77	68.5	14.37	288.19	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.1	9.52	8.77	2.84	0.95	37.2	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	3.22	0	9.4	0.13	25.84	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.81
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.83
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.37
Sód [mg]	10%	2000	1443.39	193.3	97.2	1100.88	257.67	3092.45	155
Potas [mg]	10%	4700	796.8	850.19	0	473.53	33.75	2154.28	46
Wapń [mg]	10%	900	313.93	56.8	162	44.38	4.05	581.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	301.28	0	265.51	6.21	1143.75	197
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	74.16	0	92.35	2.16	345.77	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.79	0	3.43	0.05	10.7	168
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	25.85	0	11.62	1.79	47.37	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.15	0	2.87	0.52	8.4	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.19	0	0.32	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.26	0	0.12	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	6.37	0	5.59	0.04	19.31	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	12.27	0	6.97	1.07	25.18	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	0.53	0.27	3.05	0.71	7.73	171

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%	2000	715.9	664.1	90.6	471.6	95.3	2037.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.9	2784.6	381.2	1983.5	400	8564.4	103
Białko [g]	10%	100	35.1	36.6	4.6	16.2	5.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	27.1	3	12.3	4	63.9	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.4	1.5	2.1	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	12.2	0.2	4.4	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	7.2	0.2	5.7	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.1	0	26.8	0	147.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.37	72.33	11.47	79.02	8.77	282.98	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.08	11.5	5.31	4	8.77	44.68	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	8.23	0.62	10.55	0	32.15	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.67
Sód [mg]	10%	2000	1057.11	257.02	58.44	689.43	97.2	2159.21	108
Potas [mg]	10%	4700	947.91	1070.44	34.11	524.1	0	2576.57	55
Wapń [mg]	10%	900	343.72	120.52	101.52	85.53	162	813.29	90
Fosfor [mg]	10%	580	698.72	192.46	38.97	312.41	0	1242.58	214
Magnez [mg]	10%	304.5	170.62	52.26	11.61	100.69	0	335.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.45	2.09	0.35	3.85	0	11.75	183
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	73.61	0	11.52	0	100.36	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.64	0	1.13	0	2.82	27
witamina E [mg]	30%	9	3.58	5.88	0.12	3.57	0	13.16	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.2	0.03	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0.01	0.22	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.38	4.23	0.07	5.52	0	16.22	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	0	6.91	0	60.21	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	0.71	0.16	1.91	0.27	5.39	119

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%	2000	700	555.2	95.3	502.5	94.4	1947.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2946.8	2335.9	400	2110	397.5	8190.3	98
Białko [g]	10%	100	28.3	22.5	5.9	22.8	5	84.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	17	17.2	4	15.1	2.2	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.9	2.4	1.9	0.4	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	8	0	6.1	0.6	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.8	0	6.8	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.23	79.95	8.77	75.14	14.56	293.67	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.54	7.93	8.77	4.23	1.27	38.77	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.8	4.91	0	13.15	2.05	33.92	113
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.3
Sód [mg]	10%	2000	782.16	133.21	97.2	807.37	135.49	1955.46	98
Potas [mg]	10%	4700	898.13	700.67	0	598.68	147.15	2344.65	50
Wapń [mg]	10%	900	354.04	124.39	162	52.69	21.33	714.46	79
Fosfor [mg]	10%	580	636.3	233.82	0	275.17	87.21	1232.5	212
Magnez [mg]	10%	304.5	165.29	52.64	0	98.14	20.11	336.19	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.35	0	3.74	0.75	12.45	194
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	4.64	2.64	0	4.56	0.93	12.78	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.17	0	0.34	0.07	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.51	0	0.14	0.09	1.4	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.94	3.24	0	5.98	1.29	18.47	160
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	2.17	0.37	0.27	2.24	0.37	4.88	108

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%	2000	660.7	606.3	168.2	506.6	95.3	2037.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2785.7	2548.4	708.7	2130.2	400	8573.1	101
Białko [g]	10%	100	29.6	36.8	6.1	26.9	5.9	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	17	4	14.3	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	4.2	1.4	5.5	2.4	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	5.4	0.7	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.1	0.8	4.6	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.89	83.67	28.25	72.51	8.77	307.11	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.33	13.2	8.7	6.36	8.77	51.37	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	14.43	2.76	10.17	0	40.76	136
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1256.64	493.51	47.61	1002.78	97.2	2897.74	145
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1122.3	162.63	465.43	0	2629.52	56
Wapń [mg]	10%	900	309.88	94.55	91.98	50.23	162	708.65	79
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	331.64	120.96	269.11	0	1289.76	222
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	91.8	36.18	94.15	0	383.49	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.87	1.18	3.7	0	12.23	192
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	3.27	2.9	0.54	3.55	0	10.29	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.23	0.12	0.31	0	1.24	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.17	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	10.88	0.29	5.86	0	24.67	215
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	3.49	1.37	0.13	2.78	0.27	7.24	161

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%	2000	716.8	552.8	123.8	440	95.3	1928.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2331.1	521.1	1851.6	400	8120.1	97
Białko [g]	10%	100	30.2	35	5.7	18.7	5.9	95.7	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.8	3.8	11	4	49.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	2.2	2.4	2.4	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.4	0	1.9	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.5	0	4.6	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.13	80	17.13	71.32	8.77	290.37	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	15.97	15.3	3.51	8.77	59.83	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.52	7.18	1.04	9.76	0	31.52	105
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.58
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.32
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.1
Sód [mg]	10%	2000	824.67	329.21	86.99	1077.03	97.2	2415.11	120
Potas [mg]	10%	4700	1146.43	970.13	158.4	461.38	0	2736.35	58
Wapń [mg]	10%	900	370.88	99.86	153.59	46.18	162	832.53	92
Fosfor [mg]	10%	580	738.77	352.26	13.5	270.01	0	1374.55	237
Magnez [mg]	10%	304.5	182.86	68.99	12.9	93.7	0	358.46	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.44	2.66	0.32	3.47	0	12.91	202
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	4.5	2.07	0.09	3.46	0	10.13	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.21	0.01	0.31	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.34	0.04	0.15	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.6	11.8	0.22	5.84	0	24.47	213
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	2.29	0.91	0.24	2.99	0.27	6.03	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1989.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8369	100
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	56.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	154.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.58	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46.89	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.22	107
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	51
Sód [mg]	10%	2000	2757.53	138
Potas [mg]	10%	4700	2477.95	53
Wapń [mg]	10%	900	757.84	84
Fosfor [mg]	10%	580	1284.38	221
Magnez [mg]	10%	304.5	357.31	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.92	187
Witamina A [μg]	25%	565	136.55	24
Witamina D [μg]	10%	10	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	10.95	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.98	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	58.42	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	153