

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 6-12.01.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (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, 2025-01-06				
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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów 	<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 zabelana 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 pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 	<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 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# ser rycki edam light 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>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, 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>	<p>72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</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>[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, 2025-01-07

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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. 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] 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% 6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko 60.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-08

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%), 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: 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%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos pomidorowy z brokułami i fasolą 300.00g składniki: Brokuły 33%, Woda wodociągowa 21%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 17%, p# włośzczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w 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%), 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. 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, 2025-01-09				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Udka pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% # kapusta duszona na cieple 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# 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%), 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).] 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% Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>				
<p>Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-10</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 słoju 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 70.00g 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, 2025-01-11

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, 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], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa 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%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 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%), 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: 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, 2025-01-12

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 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 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 150.00g 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, gorczyce]</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, gorczyce]</p>	
--	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-06

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	535.3	117.6	480.3	108.6	1992.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.5	2257.5	494.5	2019.3	455.8	8384.6	100
Białko [g]	10%	100	35.3	34.3	6.2	24.7	5	105.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	10.9	4.1	13.9	4.1	53.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.1	2.4	4.7	1	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.6	0	1.9	1.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.4	0	4.5	1.4	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	100.9	0	0	76.1	188	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	112.82	78.75	14.31	68.77	13.63	288.3	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.79	13.52	13.32	1.73	0.1	44.48	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.83	7.79	0.94	9.49	1.86	31.93	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.96
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.01
Sód [mg]	10%	2000	1206.07	342.19	97.69	2459.88	348.12	4453.96	222
Potas [mg]	10%	4700	851.86	1345.59	93.55	406.93	113.67	2811.63	60
Wapń [mg]	10%	900	359.06	120.88	176.85	353.8	21.06	1031.66	114
Fosfor [mg]	10%	580	616.46	418.13	8.91	265.51	100.44	1409.46	243
Magnez [mg]	10%	304.5	140.11	89.94	8.41	92.8	31.05	362.33	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.14	0.14	3.52	1.18	12.42	194
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	89.87	12.7	7.87	3.82	132.16	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.6	0	1.01	0.7	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	4.22	2.12	0.07	2.6	0.78	9.81	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.25	0.04	0.31	0.06	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.42	0.01	0.14	0.13	1.36	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.48	7.65	0.09	5.26	1.08	18.57	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	37.4	7.62	4.72	0.53	61.02	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.95	0.27	6.83	0.96	11.13	247

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-07

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	643.6	58.5	518	95.3	2013	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.2	2702.8	246.3	2177.1	400	8464.6	101
Białko [g]	10%	100	30.3	37	2.1	21	5.9	96.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	23.1	1.5	15.7	4	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.6	0.8	2.2	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	9.3	0	6.4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.3	0	6.9	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	67.1	0	18.1	0	222.5	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.13	75.36	9.45	77.87	8.77	287.59	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.87	14.03	8.16	3.88	8.77	50.73	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.66	7.29	1.08	9.63	0	31.67	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.32
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.28
Sód [mg]	10%	2000	1127.04	614.1	33.48	776.11	97.2	2647.94	133
Potas [mg]	10%	4700	981.75	842.49	72.36	539.57	0	2436.18	52
Wapń [mg]	10%	900	322.03	61.81	56.16	73.03	162	675.04	75
Fosfor [mg]	10%	580	645.89	478.48	4.85	345.48	0	1474.72	254
Magnez [mg]	10%	304.5	166.75	139.8	1.62	105.36	0	413.54	137
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	2.69	0.16	3.88	0	11.96	188
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	8.57	4.13	91.35	0	168.41	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.29	0	2.16	0	4.1	41
witamina E [mg]	30%	9	4.32	3.65	0.2	4.69	0	12.88	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.33	0.01	0.33	0	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.27	0.01	0.2	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.24	13.21	0.08	8.88	0	30.42	265
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	5.14	2.48	7.64	0	53.88	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.7	0.09	2.15	0.27	6.61	147

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-08

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	636.7	95.3	472.1	105.8	2019	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.3	2676	400	1985.1	445.5	8493	101
Białko [g]	10%	100	33.6	26.3	5.9	23.9	4.4	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	20.3	4	13.4	3.4	57.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.8	2.4	5.2	0.8	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	9	0	1.9	0.4	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.1	0	4.5	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.24	91.83	8.77	68.5	14.37	297.72	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.1	14.12	8.77	2.84	0.95	41.8	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.08	9.63	0	9.4	0.13	32.26	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	2000	1443.39	334.5	97.2	1100.88	257.67	3233.65	162
Potas [mg]	10%	4700	796.8	1070.33	0	473.53	33.75	2374.42	51
Wapń [mg]	10%	900	313.93	111.23	162	44.38	4.05	635.6	70
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	201.26	0	265.51	6.21	1043.73	180
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	79.23	0	92.35	2.16	350.85	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.6	0	3.43	0.05	11.51	180
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	88.24	0	11.62	1.79	109.77	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.84	4.82	0	2.87	0.52	11.07	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.26	0	0.32	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.3	0	0.12	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	4.22	0	5.59	0.04	17.16	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	52.94	0	6.97	1.07	65.86	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4	0.92	0.27	3.05	0.71	8.08	179

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-09

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	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%	229	111.37	72.33	11.47	79.02	8.77	282.98	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.08	11.5	5.31	4	8.77	44.68	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.74	8.23	0.62	10.55	0	32.15	70
% 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), 2025-01-10

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	727.7	555.2	95.3	502.5	94.4	1975.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3062.7	2335.9	400	2110	397.5	8306.2	99
Białko [g]	10%	100	30.7	22.5	5.9	22.8	5	87.1	88
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	17.2	4	15.1	2.2	57.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.9	2.4	1.9	0.4	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	8	0	6.1	0.6	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.7	3.8	0	6.8	1.3	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11	161.7	0	0	0.2	173	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	115.99	79.95	8.77	75.14	14.56	294.43	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	17.22	7.93	8.77	4.23	1.27	39.45	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.82	4.91	0	13.15	2.05	33.94	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.52
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.91
Sód [mg]	10%	2000	791.56	133.21	97.2	807.37	135.49	1964.86	99
Potas [mg]	10%	4700	910.59	700.67	0	598.68	147.15	2357.1	50
Wapń [mg]	10%	900	370.98	124.39	162	52.69	21.33	731.4	81
Fosfor [mg]	10%	580	661.8	233.82	0	275.17	87.21	1258.01	216
Magnez [mg]	10%	304.5	166.33	52.64	0	98.14	20.11	337.23	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.64	3.35	0	3.74	0.75	12.48	195
Witamina A [μg]	25%	565	151.14	118.3	0	15.94	5.17	290.56	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	4.96	2.64	0	4.56	0.93	13.1	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.17	0	0.34	0.07	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.51	0	0.14	0.09	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.96	3.24	0	5.98	1.29	18.49	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.68	15.34	0	9.56	3.1	64.69	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.19	0.37	0.27	2.24	0.37	4.91	109

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-11

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	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%	229	113.89	83.67	28.25	72.51	8.77	307.11	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.33	13.2	8.7	6.36	8.77	51.37	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.39	14.43	2.76	10.17	0	40.76	91
% 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), 2025-01-12

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	716.8	586.9	123.8	440	95.3	1963	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3016.1	2475.8	521.1	1851.6	400	8264.8	98
Białko [g]	10%	100	30.2	35.8	5.7	18.7	5.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	11.9	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%	229	113.13	87.56	17.13	71.32	8.77	297.93	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.27	16.06	15.3	3.51	8.77	59.92	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.52	7.18	1.04	9.76	0	31.52	70
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.11
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	53.49
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	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8435.8	100
Białko [g]	10%	100	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	293.72	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	47.49	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	33.46	74
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	2000	2824.64	141
Potas [mg]	10%	4700	2560.25	55
Wapń [mg]	10%	900	775.45	86
Fosfor [mg]	10%	580	1298.97	224
Magnez [mg]	10%	304.5	363.01	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.18	191
Witamina A [µg]	25%	565	154.93	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	11.49	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.43	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.56	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.06	157