

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 20-26.01.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<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 grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 150.00g 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% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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 pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Jaja gotowane iżż 25.00g 	<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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<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 pszenny kawior 130.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złociсты/poleđwica 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: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-23

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 pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<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 pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszzerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw budyń z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Banan 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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 pszenny kawior 130.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<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. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica 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: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-26

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 pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</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# 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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</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 pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-20

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	760.3	571.5	41.5	527.3	137.5	2038.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2396.3	175.4	2225.3	578.1	8589.7	102
Białko [g]	10%	100	31.9	32.8	0.3	23.6	6.8	95.6	96
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	22.9	0.3	12.6	4.9	53.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.6	0	2.4	1.2	10.6	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.8	0	4.1	0.5	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	6.6	0	4.4	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.5	0	0.6	0	85	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.81	62.35	10.08	80.08	16.46	300.8	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.98	14.3	9.72	4.61	1.04	44.67	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.03	1.71	0.59	0.32	13.38	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.53
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.23
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	257.94	0	1063.68	349.2	2834	141
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1627.6	0	183.79	76.14	2455.11	53
Wapń [mg]	10%	900	294.13	104.07	0	61.77	2.42	462.41	52
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	465.67	0	92.04	5.67	927.04	160
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	106.98	0	17.03	2.16	173.14	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.99	0	0.46	0.13	5.08	79
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	40.38	0	4.62	5.17	152.25	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.02	0.33	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.12	0	2.48	0.74	10.83	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.38	0	0.16	0.01	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	15.98	0	0.33	0.25	18.01	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	24.23	0	2.77	3.1	37.35	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.71	0	2.95	0.97	7.08	157

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-21

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	745.7	486.7	105	512.5	95.3	1945.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	2051.8	445.2	2160	400	8210	97
Białko [g]	10%	100	32.8	25.9	1	19.7	5.9	85.5	86
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	10.6	0.3	13.9	4	41.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	1.7	0.1	1.9	2.4	10.6	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.1	0	1.5	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.4	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	45	0	13	0	70.5	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.91	75.07	25.38	77.79	8.77	313.94	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.9	16.56	20.73	3.41	8.77	75.39	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	6.68	1.83	1.64	0	12.47	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.68
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.29
Sód [mg]	10%	2000	941.6	213.26	1.08	682.71	97.2	1935.86	97
Potas [mg]	10%	4700	597.52	728.13	426.6	368.91	0	2121.17	45
Wapń [mg]	10%	900	338.73	73.43	6.48	34.49	162	615.14	69
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	211.74	21.6	95.53	0	725.7	125
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	49.2	35.64	30.66	0	165.67	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	2.04	0.43	0.91	0	4.85	76
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	8.47	8.1	27.2	0	146.04	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	1.9	0.22	1.96	0	6.51	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.12	0.03	0.07	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.19	0.1	0.08	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	8.14	0.51	3.12	0	13.12	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	5.08	4.85	16.32	0	33.62	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.59	0	1.89	0.27	4.83	107

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-22

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	743.9	616.8	89.2	472.3	95.3	2017.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2595.4	376.7	1991.3	400	8501.6	101
Białko [g]	10%	100	31	37.7	0.7	16.3	5.9	91.7	92
Tłuszcz [g]	10%	56	17.9	17.4	0.7	11.9	4	52.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	3.8	0	2.3	2.4	14.5	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.1	0	3.9	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	4.1	0.1	4.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	97.7	0	39	0	210.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.93	81.56	21.78	75.9	8.77	303.95	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.07	15.72	17.46	4.6	8.77	60.63	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.67	3.6	2.15	0	17.15	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.09
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	252.67	3.6	844.4	97.2	2375.77	119
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1636.84	241.2	378.53	0	2822.3	60
Wapń [mg]	10%	900	276.76	259.12	7.2	47.14	162	752.24	84
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	336.43	16.2	72.8	0	760.97	132
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	93.52	5.4	27.6	0	173.31	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.97	0.54	0.98	0	6.34	99
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	40.7	13.8	12.09	0	168.67	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.3	0	1.2	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	2.56	2.26	0.68	2.49	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.29	0.05	0.07	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.45	0.04	0.1	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.62	0.28	0.88	0	7.2	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	24.42	8.27	7.25	0	47.2	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.7	0.01	2.34	0.27	5.93	131

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-23

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	775.3	580.5	115.9	408.2	95.3	1975.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2444.6	489.4	1725.8	400	8327	99
Białko [g]	10%	100	35.6	34.3	5.2	18.7	5.9	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	56	20.8	15.4	2.3	7	4	49.6	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7	2.4	1.4	1.6	2.4	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0.4	1.5	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	6.9	0.5	0	82.8	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.49	79.21	18.69	67.78	8.77	287.96	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.45	14.44	17	3	8.77	58.67	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	6.38	0.49	0.54	0	11.76	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.29
Sód [mg]	10%	2000	1278.1	266.3	66.37	806.76	97.2	2514.75	125
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1293.87	312.97	161.05	0	2406.04	52
Wapń [mg]	10%	900	284.05	110.02	169.31	37.9	162	763.29	85
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	389.11	141.28	82.09	0	1018.62	175
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	86	26.44	15.76	0	214.5	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.95	0.25	0.41	0	6.19	97
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	61.3	3.36	4.05	0	170.79	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0.01	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.2	0.11	1.51	0	7.71	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0.05	0.04	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.36	0.25	0.14	0	1.19	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.69	0.27	0.25	0	9.62	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	36.78	2.02	2.42	0	48.47	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.73	0.18	2.24	0.27	6.28	140

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-24

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	799.8	508.6	61.5	564.6	117.1	2051.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	2139.1	260.5	2379.1	495.2	8656.6	102
Białko [g]	10%	100	36	18.5	0.9	18	7.9	81.4	82
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	12.4	0.3	15.7	2.1	43.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.5	0	5.8	1	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	135.1	0	0	0.5	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	136.77	87.75	14.31	88.63	16.73	344.2	133
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.04	26.31	14.13	4.82	1.75	73.06	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	1.26	1.95	0.32	20.06	67
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.65
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.59
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.75
Sód [mg]	10%	2000	1024.48	382.8	0	674.59	144.27	2226.16	111
Potas [mg]	10%	4700	599.79	2256.58	0	283.37	102.05	3241.81	69
Wapń [mg]	10%	900	341.11	331.2	0	27.84	28.35	728.51	81
Fosfor [mg]	10%	580	414.05	480.1	0	31.38	70.47	996.01	171
Magnez [mg]	10%	304.5	50.11	132.73	0	21.52	4.59	208.96	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.89	0	0.73	0.18	6.26	99
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	0	7.37	5.17	156.77	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0	3.52	0.74	9.32	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0	0.06	0.02	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.71	0	0.04	0.13	1.56	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	5.14	0	0.55	0.3	7.35	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	0	4.42	3.1	40.06	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.06	0	1.87	0.4	5.56	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-25

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	900	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	90
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-26

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	720	644.6	95.7	479	95.3	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	400	8578	102
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	3.2	17.8	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	14.5	2	11	4	49.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	4.2	0.9	2	2.4	15.3	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.85	93.98	16.4	77.47	8.77	308.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.43	18.33	7.61	3.95	8.77	53.1	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	97.2	1964.78	98
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	900	312.12	118.22	57.42	51.1	162	700.86	78
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.27	4.91	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8505	101
Białko [g]	10%	100	93.1	93
Tłuszcz [g]	10%	56	48.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	308.33	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	62.72	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.51	48
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2377.86	119
Potas [mg]	10%	4700	2558.03	55
Wapń [mg]	10%	900	690.31	77
Fosfor [mg]	10%	580	916.83	158
Magnez [mg]	10%	304.5	191.23	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.15	96
Witamina A [µg]	25%	565	159.91	28
Witamina D [µg]	10%	10	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.61	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.2	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.94	132