

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 6-12.01.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-06
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-06

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. 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>7. 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>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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. P#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 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>4. 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]</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>1. # placek biszkoptowy z galaretką 60.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>6. 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>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</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. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik 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>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</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. 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica 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]</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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabeliana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g 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%</p>	<p>1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb 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 z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 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. 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/poleśdźwica 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] 7. P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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 szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemiaki 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% 3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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% 	<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. P#w poleśdźwica sopočka 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.] 6. P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 20.00g
---	--	--	---	--

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 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] 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 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, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 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 kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 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 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).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać **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%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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] 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 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# 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] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> 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"> 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# pasta z dorsza biała 80.00g składniki: Dorsz z rusztu IŻŻ 58%, p# Ser twarogowy półtłusty 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 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 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 łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-11

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] 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 50.00g 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 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 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w połędwica sopočka 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-12

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] 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# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitki biszkopty 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 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	763.9	566.4	71.2	469.8	114.1	1985.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2383.1	301.4	1987	480.7	8374.9	99
Białko [g]	10%	100	30.6	32.7	2.4	22	4.7	92.5	93
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	15.8	1	7.6	3.4	45.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	3.4	0.3	1.7	0.8	11	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	7.5	0.4	1.5	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	3.9	0.1	3.1	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	95	35.2	0.5	0	141.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123	77.44	13.1	78.56	16.12	308.24	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.59	16.3	8.24	3.19	0.98	54.32	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	8.49	0.14	0.54	0.32	13.91	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.6
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.14
Sód [mg]	10%	2000	819.79	342.87	37.91	1046.52	241.2	2488.29	124
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1955.33	21.99	161.05	76.14	2895.39	61
Wapń [mg]	10%	900	337.19	128.5	5.88	37.9	2.42	511.92	56
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	481.67	25.97	82.09	5.67	1078.62	185
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	121.71	2.41	15.76	2.16	232.44	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	4.1	0.3	0.41	0.13	7.67	120
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	107.48	22.18	4.05	5.17	153.63	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0.16	1.02	0.33	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.97	0.07	1.51	0.74	9.17	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.34	0.01	0.04	0.01	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.48	0.05	0.14	0.01	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	8.98	0.06	0.25	0.25	11.04	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	47.97	0	2.42	3.1	62.34	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.95	0.1	2.9	0.67	6.22	138

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	647.3	647.5	66.9	561.2	95.3	2018.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2720.1	282.5	2366.1	400	8505.3	100
Białko [g]	10%	100	34	38.1	0.5	21.5	5.9	100.1	101
Tłuszcz [g]	10%	56	11	22.6	0.5	15	4	53.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	4.5	0	2.2	2.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.1	0	5.9	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.1	0.1	5.5	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	77.6	0	18.1	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.1	76.46	16.33	85.44	8.77	291.11	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.14	15.01	13.09	3.73	8.77	56.77	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.21	2.7	0.87	0	12.98	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	272.86	2.7	792.58	97.2	2295.76	116
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1046.52	180.9	218.45	0	2019.75	43
Wapń [mg]	10%	900	335.71	94.45	5.4	37.39	162	634.96	70
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	385.76	12.15	91.32	0	887.63	154
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	75.48	4.05	18.78	0	155.18	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.05	0.4	0.86	0	4.69	73
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	11.2	10.35	90.07	0	117.56	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	2.16	0	3.56	36
witamina E [mg]	30%	9	1.93	4.02	0.51	3.79	0	10.27	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.2	0.04	0.04	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.32	0.03	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	15.16	0.21	3.79	0	20.21	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	6.72	6.2	6.87	0	23.36	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.75	0	2.2	0.27	5.73	127

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	788.6	555.6	105	483.2	108.4	2041	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	445.2	2040.6	457.9	8622.6	101
Białko [g]	10%	100	28.5	31.3	1	22.2	6.1	89.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	144.47	80.18	25.38	75.47	16.42	341.94	132
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.85	8.21	20.73	2.42	1.47	59.7	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.79
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.23	1.08	1093.05	140.57	2696.37	135
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	44
Wapń [mg]	10%	900	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	119
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	81
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.42	0	3.03	0.39	6.74	150

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	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

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	684	573.9	61.5	591.1	114.1	2024.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2888	2414.9	260.5	2486	480.7	8530.2	102
Białko [g]	10%	100	27.5	25.4	0.9	24.8	4.7	83.4	84
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	15.9	0.3	20.9	3.4	55.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.8	0	3.8	0.8	12.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.9	0	8.9	0.5	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	2.7	0	6.7	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	285.2	0	33.6	0	330.7	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.84	86.86	14.31	76.16	16.12	305.31	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.68	12.18	14.13	2.68	0.98	55.66	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	9.21	1.26	0.7	0.32	13.75	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	63.64
Sód [mg]	10%	2000	818.66	205.04	0	732.26	241.2	1997.17	100
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1783.47	0	358.04	76.14	2779.46	60
Wapń [mg]	10%	900	334.87	239.45	0	37.59	2.42	614.34	68
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	453.65	0	156.12	5.67	969.6	167
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	113.51	0	29.45	2.16	200.54	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	5.15	0	0.71	0.13	7.38	115
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	67.03	0	7.32	5.17	85.84	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.43	0	1.56	0.33	4.44	44
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.17	0	4.07	0.74	9.71	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.37	0	0.06	0.01	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.79	0	0.12	0.01	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	4.72	0	1.38	0.25	7.36	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	31.48	0	4.39	3.1	42.76	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.56	0	2.03	0.67	4.99	110

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	708.6	572.1	105	543.4	95.3	2024.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2996.7	2407.7	445.2	2293.3	400	8543.1	101
Białko [g]	10%	100	35	39.7	1	29.5	5.9	111.3	112
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	13.5	0.3	12.6	4	41.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.7	0.1	4.6	2.4	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.9	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.4	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.4	0	0	0	83.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.79	79.63	25.38	78.1	8.77	310.68	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.51	18.75	20.73	4.72	8.77	68.51	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	13.88	1.83	0.64	0	19.08	63
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.68
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.86
Sód [mg]	10%	2000	1205.83	214.93	1.08	1326.15	97.2	2845.2	142
Potas [mg]	10%	4700	584.85	1412.37	426.6	152.41	0	2576.24	54
Wapń [mg]	10%	900	311.41	117.37	6.48	8.74	162	606.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.85	370.92	21.6	11.35	0	810.73	140
Magnez [mg]	10%	304.5	48.58	91.9	35.64	5.77	0	181.9	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.3	0.43	0.41	0	6.68	105
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	10.35	0	66.68	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	1.98	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.24	0.03	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.34	0.1	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.47	14.12	0.51	0.51	0	16.62	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	6.2	0	40.01	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.59	0	3.68	0.27	7.11	158

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	726.7	608.1	102.3	477.6	95.3	2010.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2569	432.5	2016.7	400	8485.2	100
Białko [g]	10%	100	28	41.2	2.4	19	5.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.8	1.8	10.1	4	40.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	0.3	2.4	2.4	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	0	0	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	120.64	95.56	19.17	77.77	8.77	321.92	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.62	12.69	9.71	2.55	8.77	57.36	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.35	0.64	0	14.43	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.2
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	49.68	1095.75	97.2	2425.75	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	0	152.41	0	1977.66	42
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	0	8.74	162	587.9	65
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	0	11.35	0	936.79	162
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	0	5.77	0	189.02	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0	0.41	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	0	10.35	0	46.62	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0	1.01	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0	1.98	0	6.51	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0	0.02	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0	0.51	0	16.58	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.2	0	27.97	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.13	3.04	0.27	6.06	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2011.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8483.4	100
Białko [g]	10%	100	96.3	97
Tłuszcz [g]	10%	56	46.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	309.65	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.34	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.3	47
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2452.92	123
Potas [mg]	10%	4700	2383.81	51
Wapń [mg]	10%	900	559.88	62
Fosfor [mg]	10%	580	873.47	151
Magnez [mg]	10%	304.5	186.28	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.41	100
Witamina A [µg]	25%	565	81.75	14
Witamina D [µg]	10%	10	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	8.18	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.79	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.34	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.13	136