

Plan żywieniowy: 6. Dieta o ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1) |
| Norma na energię dla podanej grupy: | 2000 Kcal |
| Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię: | 100% |
| Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z: | węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29% |

Jadłospis

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-06 | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 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] K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o pulpety z indyka | <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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, | <ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | <p>duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, butka 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>Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> | |
|--|--|--|--|--|

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-07

| I śniadanie | obiad | podwieczorek | kolacja | posiłek dodatkowy |
|--|---|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Jaja gotowane iżż 50.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% | <ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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% #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"> Rw jabłko 60.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 50.00g [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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0% | <ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] |

Dzień: 3 - Środa, 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, koniak, 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 |
| <p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko</p> | <p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 100.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p> | <p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> | <p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> | | | | |
| <p>Dzień: 5 - Piątek, 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% | 236.5 | 112.82 | 78.75 | 14.31 | 68.77 | 13.63 | 288.3 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.79 | 13.52 | 13.32 | 1.73 | 0.1 | 44.48 | 94 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 11.83 | 7.79 | 0.94 | 9.49 | 1.86 | 31.93 | 106 |
| % 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% | 236.5 | 116.13 | 75.36 | 9.45 | 77.87 | 8.77 | 287.59 | 122 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.87 | 14.03 | 8.16 | 3.88 | 8.77 | 50.73 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 13.66 | 7.29 | 1.08 | 9.63 | 0 | 31.67 | 106 |
| % 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% | 236.5 | 114.24 | 91.83 | 8.77 | 68.5 | 14.37 | 297.72 | 126 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.1 | 14.12 | 8.77 | 2.84 | 0.95 | 41.8 | 89 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 13.08 | 9.63 | 0 | 9.4 | 0.13 | 32.26 | 107 |
| % 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% | 236.5 | 111.37 | 72.33 | 11.47 | 79.02 | 8.77 | 282.98 | 120 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 15.08 | 11.5 | 5.31 | 4 | 8.77 | 44.68 | 94 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 12.74 | 8.23 | 0.62 | 10.55 | 0 | 32.15 | 106 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 20.17 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 30.16 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 49.67 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1057.11 | 257.02 | 58.44 | 689.43 | 97.2 | 2159.21 | 108 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 947.91 | 1070.44 | 34.11 | 524.1 | 0 | 2576.57 | 55 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 343.72 | 120.52 | 101.52 | 85.53 | 162 | 813.29 | 90 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 698.72 | 192.46 | 38.97 | 312.41 | 0 | 1242.58 | 214 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 170.62 | 52.26 | 11.61 | 100.69 | 0 | 335.19 | 110 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 5.45 | 2.09 | 0.35 | 3.85 | 0 | 11.75 | 183 |
| Witamina A [µg] | 25% | 565 | 15.22 | 73.61 | 0 | 11.52 | 0 | 100.36 | 18 |
| Witamina D [µg] | 10% | 10 | 1.04 | 0.64 | 0 | 1.13 | 0 | 2.82 | 27 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.58 | 5.88 | 0.12 | 3.57 | 0 | 13.16 | 146 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.56 | 0.2 | 0.03 | 0.33 | 0 | 1.14 | 115 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.66 | 0.25 | 0.01 | 0.22 | 0 | 1.15 | 116 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 6.38 | 4.23 | 0.07 | 5.52 | 0 | 16.22 | 142 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.13 | 44.16 | 0 | 6.91 | 0 | 60.21 | 89 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 2.93 | 0.71 | 0.16 | 1.91 | 0.27 | 5.39 | 119 |

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 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% | 236.5 | 115.99 | 79.95 | 8.77 | 75.14 | 14.56 | 294.43 | 125 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 17.22 | 7.93 | 8.77 | 4.23 | 1.27 | 39.45 | 84 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 13.82 | 4.91 | 0 | 13.15 | 2.05 | 33.94 | 113 |
| % 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% | 236.5 | 113.89 | 83.67 | 28.25 | 72.51 | 8.77 | 307.11 | 130 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 14.33 | 13.2 | 8.7 | 6.36 | 8.77 | 51.37 | 108 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 13.39 | 14.43 | 2.76 | 10.17 | 0 | 40.76 | 136 |
| % energii z białka | 10% | 20 | - | - | - | - | - | - | 20.62 |
| % energii z tłuszczu | 10% | 29 | - | - | - | - | - | - | 25.52 |
| % energii z węglowodanów | 10% | 51 | - | - | - | - | - | - | 53.85 |
| Sód [mg] | 10% | 2000 | 1256.64 | 493.51 | 47.61 | 1002.78 | 97.2 | 2897.74 | 145 |
| Potas [mg] | 10% | 4700 | 879.15 | 1122.3 | 162.63 | 465.43 | 0 | 2629.52 | 56 |
| Wapń [mg] | 10% | 900 | 309.88 | 94.55 | 91.98 | 50.23 | 162 | 708.65 | 79 |
| Fosfor [mg] | 10% | 580 | 568.04 | 331.64 | 120.96 | 269.11 | 0 | 1289.76 | 222 |
| Magnez [mg] | 10% | 304.5 | 161.35 | 91.8 | 36.18 | 94.15 | 0 | 383.49 | 126 |
| Żelazo [mg] | 10% | 6.4 | 4.46 | 2.87 | 1.18 | 3.7 | 0 | 12.23 | 192 |
| Witamina A [μg] | 25% | 565 | 15.22 | 70.44 | 3.45 | 58.87 | 0 | 147.99 | 26 |
| Witamina D [μg] | 10% | 10 | 1.03 | 0.4 | 0 | 1.01 | 0 | 2.45 | 24 |
| witamina E [mg] | 30% | 9 | 3.27 | 2.9 | 0.54 | 3.55 | 0 | 10.29 | 114 |
| Witamina B1/Tiamina [mg] | 20% | 1 | 0.56 | 0.23 | 0.12 | 0.31 | 0 | 1.24 | 124 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg] | 15% | 1 | 0.5 | 0.31 | 0.04 | 0.17 | 0 | 1.04 | 104 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg] | 15% | 11.5 | 7.63 | 10.88 | 0.29 | 5.86 | 0 | 24.67 | 215 |
| Witamina C [mg] | 55% | 67.5 | 9.13 | 39.53 | 2.06 | 35.32 | 0 | 86.06 | 128 |
| Ilość wody wypijanej [ml] | 10% | 2250 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Sól [g] | 10% | 5 | 3.49 | 1.37 | 0.13 | 2.78 | 0.27 | 7.24 | 161 |

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 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% | 236.5 | 113.13 | 87.56 | 17.13 | 71.32 | 8.77 | 297.93 | 126 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 16.27 | 16.06 | 15.3 | 3.51 | 8.77 | 59.92 | 126 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 13.52 | 7.18 | 1.04 | 9.76 | 0 | 31.52 | 105 |
| % 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% | 236.5 | 293.72 | 124 |
| Cukry [g] | 10% | Maks: 47.3 | 47.49 | 100 |
| Błonnik pokarmowy [g] | 10% | 30 | 33.46 | 111 |
| % 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 |