

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 13-19.01.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (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:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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# 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [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], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, 	<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 parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

białko **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**)

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-15

I śniadanie

1. **Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż brązowy 16%
2. **P# bułka grahamka 55.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże, gluten **pszenny**, cukier, mąka ze sodu **pszennego**, kwas askorbinowy]
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).]
4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%
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%
6. **Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g** składniki: **Jaja gotowane IŻŻ 42%**, Brokuły 42%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%

obiad

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 gulaszowa (na szynce) 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, **#papryka słodka Kamis 0%** [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%
3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]
4. **Twarożek - gzik 100.00g** składniki: **p# Ser twarogowy półtłusty 70%**, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%
5. Ogórek kwaszony 100.00g

podwieczorek

1. #bm budyń jaglany z kawałkami gruszki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Gruszka 32%, Płatki jaglane 20%, Cukier 1%

kolacja

1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
2. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).]
4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%
5. 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**]

posiłek dodatkowy

1. **P# chleb graham 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
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).]
3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%
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, białko **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**)]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-16

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# 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. 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 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#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> <p>7. Jaja gotowane iż 50.00g</p>	<p>1. 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> <p>2. P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, 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. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</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 100.00g [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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. # paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica 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 gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-17

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. 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: 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Rw dorsz pieczony 100.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta pomidorowo-jaglana 60.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</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. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-18

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu 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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w poledwica 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# twarożek z natką pietruszki 30.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% 	<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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica 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: izoaskrobinian 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 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			zawierać seler, gorczycę]	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-19				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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, 	<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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 14%, Passata S 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [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# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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# ser twarogowy chudy 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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)	14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		30.00g	
--	--	--	---------------	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	270.6	578.8	66.9	426.5	133.1	1476.1	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1136.5	2430.3	282.5	1787.9	558.3	6195.7	87
Białko [g]	10%	106	15.8	34.3	0.5	15.1	6.9	72.8	69
Tłuszcz [g]	10%	56	9.1	21.5	0.5	16.2	5.1	52.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.2	5.4	0	2.6	1.2	11.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.4	0	1.8	0.6	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.7	0.1	4.1	1.3	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	20.8	0	0	0	22.2	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	33.54	64.68	16.33	59.39	15.87	189.82	106
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	4.99	11.35	13.09	3.11	1.75	34.31	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	5.55	2.7	8.92	2.37	24.06	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.83
Sód [mg]	10%	2000	502.26	612.63	2.7	706.83	348.12	2172.55	108
Potas [mg]	10%	4700	351.48	752.38	180.9	413.65	210.33	1908.75	40
Wapń [mg]	10%	900	77.68	54.51	5.4	48.35	10.8	196.75	22
Fosfor [mg]	10%	580	195.71	150.69	12.15	203.67	60.48	622.71	107
Magnez [mg]	10%	304.5	45.7	63.06	4.05	74.88	21.06	208.76	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.88	2.06	0.4	2.78	0.86	8	125
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	22.94	10.35	11.34	10.35	68.63	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.41	0	1.01	0.33	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.71	0.51	2.38	1.18	9.18	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.14	0.04	0.24	0.08	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.15	0.03	0.13	0.03	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.52	3.88	0.21	3.87	1.52	12.02	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	6.2	6.8	6.2	38.17	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.39	1.7	0	1.96	0.96	5.43	120

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	314.7	552.4	66.2	421	95.3	1449.6	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1317.4	2329.4	279.7	1770	400	6096.7	86
Białko [g]	10%	106	14.2	36.5	1.7	20.5	5.9	79	75
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	9.8	0.9	11.7	4	40.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.5	0.1	4.1	2.4	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.5	0	1.9	0	6.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.4	0	4.5	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	94.1	0	0	0	95.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.5	85.16	13.5	62.75	8.77	204.69	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.42	12.74	9	5.18	8.77	41.13	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	11.77	1.35	9.01	0	26.6	89
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	2000	759.75	430.66	0	797.58	97.2	2085.2	105
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1339.8	0	426.73	0	2082.27	45
Wapń [mg]	10%	900	55.77	140.61	0	46.27	162	404.66	45
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	403.72	0	236.35	0	780.76	135
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	87.68	0	82.99	0	215.7	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.28	0	3.3	0	8.28	129
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	102.95	0	58.87	0	219.01	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.37	0	3.43	0	8.69	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.29	0	0.28	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.51	0	0.16	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	12.4	0	5.18	0	20.3	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	61.77	0	35.32	0	131.41	195
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.19	0	2.21	0.27	5.21	115

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	496.6	419.6	130.9	297.6	104.5	1449.5	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2086.1	1762.7	554.7	1252.3	438.9	6095	86
Białko [g]	10%	106	20.4	24.3	3.5	12.7	4.5	65.6	61
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	15.5	0.9	7.3	3.6	43.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	4.8	0.1	1.6	0.8	12.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	5.9	0	1.8	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.4	1.8	0	4.1	1.3	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	26.9	0	0	0	143.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.86	47.1	27.4	48.39	14.42	208.2	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.78	11.51	6.23	1.73	0.92	34.2	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.3	3	0.9	6.61	2.05	20.89	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.28
Sód [mg]	10%	2000	727.84	825.16	2.18	821.88	237.95	2615.02	130
Potas [mg]	10%	4700	813.24	530.93	51.06	310.18	134.19	1839.61	39
Wapń [mg]	10%	900	343.92	140.44	6.57	41.23	8.36	540.54	61
Fosfor [mg]	10%	580	505.48	250.79	6.48	183.61	54.81	1001.17	172
Magnez [mg]	10%	304.5	135.54	68.5	3.97	64.9	18.89	291.82	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.5	1.62	0.18	2.53	0.72	8.57	134
Witamina A [μg]	25%	565	34.5	37.06	1.9	7.87	5.17	86.52	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.24	0	1.01	0.33	3.14	30
witamina E [mg]	30%	9	3.54	1.65	0.13	2.29	0.93	8.55	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.24	0	0.21	0.07	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.41	0.01	0.11	0.02	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.15	2.66	0.03	3.56	1.27	11.69	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.7	16.38	1.14	4.72	3.1	46.06	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	2.29	0	2.28	0.66	6.53	145

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.8	549.3	46.5	372.7	90.1	1576.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2175.2	2318.3	196.6	1562.3	379.5	6632.1	92
Białko [g]	10%	106	25.6	36.9	0.5	15.1	3.7	81.9	78
Tłuszcz [g]	10%	56	17.8	9.8	0.2	14.4	2.3	44.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	2.3	0	3.9	0.5	12.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.3	0	5.6	0.5	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	2.2	0	4.7	1.3	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	58.1	0	36.4	0	231.8	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	82.27	11.25	49.51	14.38	224.65	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.93	17.67	10.35	4.37	0.37	46.7	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.21	1.53	7.85	1.72	26.31	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.04
Sód [mg]	10%	2000	628.89	419.07	3.6	467.46	246.6	1765.63	87
Potas [mg]	10%	4700	776.64	1358.87	0	590.2	58.05	2783.76	60
Wapń [mg]	10%	900	315.1	248.66	0	43.55	5.94	613.26	69
Fosfor [mg]	10%	580	543.47	581.85	0	266.02	49.14	1440.49	248
Magnez [mg]	10%	304.5	116.89	159.18	0	76.58	16.73	369.39	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.23	2.85	0	3.13	0.59	10.81	169
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.14	0	64.81	0	135.18	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.01	0	1.32	0.33	3.31	32
witamina E [mg]	30%	9	3.14	2.06	0	3.74	0.67	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.37	0	0.45	0.05	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.5	0	0.23	0.01	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	13.03	0	6.35	1.01	23.37	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.91	0	38.88	0	79.94	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	1.16	0.01	1.29	0.68	4.41	98

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	574	565.9	63.5	320.1	107.6	1631.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2410.9	2378.5	266.6	1345.5	453.4	6855.2	96
Białko [g]	10%	106	32.9	26	3.9	9.6	7.7	80.3	76
Tłuszcz [g]	10%	56	20	19.5	2.7	9.2	2.2	53.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	1.9	1.6	1.5	0.5	13.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.1	0	1.8	0.6	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	5.5	0	4.3	1.3	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0	0.5	25.9	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.19	73.88	5.85	53.46	15.03	217.42	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.83	9.46	5.85	4.17	1.69	36.02	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.34	4.91	0	7.53	2.05	21.84	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.14
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.42
Sód [mg]	10%	2000	2339.79	111.42	64.8	525.97	141.03	3183.02	159
Potas [mg]	10%	4700	716.34	523.26	0	480.89	160.1	1880.6	39
Wapń [mg]	10%	900	602.47	106.07	108	45.33	34.29	896.18	100
Fosfor [mg]	10%	580	474.62	117.91	0	205	119.61	917.15	158
Magnez [mg]	10%	304.5	113.74	34.55	0	75.3	21.33	244.92	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	1.61	0	3.2	0.78	9.06	141
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	29.73	5.17	146.45	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	3.55	5.02	0	3.02	0.93	12.53	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.2	0	0.28	0.07	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.15	0	0.16	0.15	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	2.14	0	4.4	1.32	11.07	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	17.84	3.1	87.87	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.49	0.3	0.18	1.46	0.39	7.95	177

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	493.6	646.7	81	337.3	133.6	1692.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2077.4	2718.4	340.1	1417.5	559.5	7113.1	100
Białko [g]	10%	106	26.3	32.4	4.7	15.1	14.8	93.6	89
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	18.2	2.8	10.1	6.7	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.5	1.6	2.3	4	14.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.4	0	1.8	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	5	0.1	4.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	58.6	0	0	0	69.2	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.45	95.43	9.53	49.72	3.37	228.53	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.01	15.63	8.37	3.37	3.37	45.77	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.67	14.66	1.08	6.88	0	30.3	102
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	43.58
Sód [mg]	10%	2000	810.22	282.98	72	879.18	378	2422.4	122
Potas [mg]	10%	4700	707.02	1049.56	253.8	364.67	0	2375.06	50
Wapń [mg]	10%	900	316.65	96.38	116.1	37.25	0	566.39	63
Fosfor [mg]	10%	580	442.78	465.59	18.9	188.11	0	1115.4	191
Magnez [mg]	10%	304.5	107.6	135.22	7.2	66.16	0	316.18	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	2.85	0.45	2.52	0	8.39	131
Witamina A [μg]	25%	565	16.55	36.69	17.25	57	0	127.5	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.51	0	1.01	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	3.14	4.09	0.85	3.15	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.45	0.05	0.21	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.33	0.03	0.12	0	1.01	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.28	14.09	0.85	4.15	0	23.38	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.93	22.01	10.35	34.19	0	76.5	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	0.78	0.2	2.44	1.05	6.05	135

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	515.5	657.4	44.6	330.2	95.3	1643.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2165.4	2767.6	188.3	1394.4	400	6915.8	97
Białko [g]	10%	106	25.4	38.9	0.3	16.7	5.9	87.3	83
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	18.2	0.3	6.8	4	47.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	3.1	0	1.6	2.4	12.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.4	0	1.5	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	4.6	0	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	105.7	0	0.5	0	233.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.55	88.13	10.89	50.9	8.77	226.26	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.68	16.27	8.73	4.97	8.77	52.43	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.34	1.8	0.91	0	17.63	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.66
Sód [mg]	10%	2000	629.35	504.86	1.8	828.36	97.2	2061.58	102
Potas [mg]	10%	4700	752.08	908.57	120.6	245.83	0	2027.1	43
Wapń [mg]	10%	900	322.73	113.42	3.6	42.76	162	644.53	72
Fosfor [mg]	10%	580	536.7	184.03	8.1	88.57	0	817.4	141
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	54.26	2.7	12.52	0	185.58	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.3	2.08	0.27	0.58	0	7.23	113
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	6.9	13.95	0	75.1	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.71	3.51	0.34	2.05	0	8.61	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.16	0.02	0.05	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.2	0.02	0.16	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.65	4.35	0.14	0.65	0	7.8	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	4.13	8.36	0	45.06	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	1.4	0	2.3	0.27	5.15	114

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1559.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6557.7	92
Białko [g]	10%	106	80.1	76
Tłuszcz [g]	10%	56	47.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.4	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	214.22	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	41.51	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.95	80
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2329.34	116
Potas [mg]	10%	4700	2128.16	45
Wapń [mg]	10%	900	551.76	62
Fosfor [mg]	10%	580	956.44	165
Magnez [mg]	10%	304.5	261.77	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	8.62	135
Witamina A [μg]	25%	565	122.63	21
Witamina D [μg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	9.78	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.89	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.66	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	72.14	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.82	129