

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 20-26.01.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-20				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 30.00g [składniki: mięso 	<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 cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Surówka z kapusty 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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# twarożek pomidorowy 	<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,

<p>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>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica 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>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, 2025-01-21

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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> <p>6. P# ser twarogowy chudy 60.00g</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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos pieczarkowy z ciecierzycą 255.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 24%, Woda wodociągowa 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, p# włoścyczna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rw galaretką z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-22

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 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 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 jarzynowa 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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 pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>3. Rv trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rv filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rv budyń z wiśniami 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</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 130.00g [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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica 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>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-24

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. 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 z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p>	<p>1. P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Mandarynki 19%</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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</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, 2025-01-25

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# bułka grahamka 55.00g [składniki:</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,</p>	<p>1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki</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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. 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>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>owsiane 5%</p>	<p>[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 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>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: 7 - Niedziela, 2025-01-26

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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#d jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	472.5	558.5	41.5	381.5	133.1	1587.4	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1989.8	2339.6	175.4	1602.5	558.3	6665.7	93
Białko [g]	10%	106	25	32.4	0.3	19.6	6.9	84.4	81
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	23.6	0.3	12.5	5.1	53.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	5.5	0	2.3	1.2	13.2	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.3	0	4.4	0.6	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.5	0	5.5	1.3	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	21.6	0	0.6	0	33.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.13	58.72	10.08	50.86	15.87	205.67	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.73	12.51	9.72	3.98	1.75	42.7	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	9.46	1.71	6.66	2.37	27.85	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.61
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.5
Sód [mg]	10%	2000	635.19	807.44	0	850.11	348.12	2640.87	132
Potas [mg]	10%	4700	711.57	650.8	0	358.84	210.33	1931.54	41
Wapń [mg]	10%	900	316	70.16	0	91.02	10.8	487.99	54
Fosfor [mg]	10%	580	469.04	168.83	0	258.36	60.48	956.72	165
Magnez [mg]	10%	304.5	107.98	46.48	0	68.6	21.06	244.13	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.3	0	2.63	0.86	8.34	131
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	12.13	0	8.44	10.35	136.15	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.93	0	3.26	1.18	10.04	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.24	0	0.23	0.08	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.19	0	0.25	0.03	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	2.97	0	3.69	1.52	12.49	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	7.28	0	5.06	6.2	27.69	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	2.24	0	2.36	0.96	6.6	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	493.7	651.8	105	374.7	133.6	1759.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.5	2746.2	445.2	1570.8	559.5	7400.5	103
Białko [g]	10%	106	27.5	26.8	1	16	14.8	86.3	81
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	17.4	0.3	14	6.7	51.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.2	0.1	1.8	4	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	6.8	0	1.8	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	3.5	0	4.3	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	96.3	0	13	0	121	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.57	99.36	25.38	50.23	3.37	247.92	139
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.73	10.76	20.73	4.18	3.37	55.8	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.94	4.89	1.83	8.39	0	22.07	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.08
Sód [mg]	10%	2000	383.82	555.77	1.08	470.04	378	1788.72	90
Potas [mg]	10%	4700	770.5	667.19	426.6	602.46	0	2466.76	52
Wapń [mg]	10%	900	353.85	62.51	6.48	62.84	0	485.69	54
Fosfor [mg]	10%	580	609.49	228.47	21.6	265.45	0	1125.02	194
Magnez [mg]	10%	304.5	119.01	45.55	35.64	83.58	0	283.79	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.38	2.39	0.43	3.26	0	9.48	148
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	13.06	8.1	82.03	0	251.95	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.29	0	1.01	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	3.46	2.42	0.22	3.7	0	9.83	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0.03	0.26	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.38	0.1	0.22	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.29	4.62	0.51	7.08	0	15.51	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	7.83	4.85	49.21	0	97.17	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	1.54	0	1.3	1.05	4.47	99

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	471.9	489.7	44.6	332.2	95.3	1433.9	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1986.4	2054.2	188.3	1397	400	6026.1	86
Białko [g]	10%	106	22.9	29.6	0.3	12.7	5.9	71.5	68
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	18.8	0.3	8.9	4	44.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.7	0	1.7	2.4	12.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.7	0	2.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5.1	0	4.2	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	86.1	0	25.3	0	121.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.66	54.03	10.89	54.14	8.77	198.5	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15	8.33	8.73	2.81	8.77	43.66	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	7.23	1.8	7.98	0	24.34	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.94
Sód [mg]	10%	2000	731.67	146.66	1.8	729.25	97.2	1706.59	85
Potas [mg]	10%	4700	603.3	1061.93	120.6	510.11	0	2295.94	50
Wapń [mg]	10%	900	294.13	93.47	3.6	55.82	162	609.03	67
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	156.2	8.1	227.4	0	798.65	137
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	57.28	2.7	78.11	0	259.4	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.3	0.27	2.99	0	8.01	125
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	28.82	6.9	14.45	0	148.27	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.29	0	1.13	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.23	2.92	0.34	2.47	0	7.97	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.18	0.02	0.25	0	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.02	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	3.3	0.14	4.12	0	11.48	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	17.29	4.13	8.37	0	34.67	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	0.4	0	2.02	0.27	4.26	95

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	505.2	458.3	50.6	412.6	95.3	1522.2	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2123.4	1925.6	213.8	1739	400	6402	90
Białko [g]	10%	106	24.8	34.5	2.6	23.8	5.9	91.7	86
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	15.2	1.1	8.2	4	45.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	2.2	0.7	1.8	2.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	7.1	0.2	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.1	0	4.5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	3.4	0.9	0	91.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.12	49.03	7.35	65.13	8.77	198.42	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.6	13.59	7.13	5.41	8.77	50.52	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	6.39	0	8.92	0	22.31	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	2000	564.72	222.32	33.04	961.83	97.2	1879.11	94
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1302.65	98.44	536.53	0	2666.13	56
Wapń [mg]	10%	900	298	98.33	83.77	82.72	162	724.84	80
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	401.38	67.7	344.35	0	1283.56	221
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	86.24	8.37	86.59	0	293.6	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.87	0.06	3.3	0	9.67	151
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	78.55	0.58	62.62	0	246.98	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.47	0.02	3.71	0	10.18	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.28	0.02	0.3	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.39	0.11	0.35	0	1.33	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	14.96	0.06	5.59	0	23.57	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	47.13	0.34	37.57	0	94.19	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.56	0.61	0.09	2.67	0.27	4.69	103

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.6	391.9	217.6	421.1	107.6	1655.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171.8	1643.8	916.8	1765.9	453.4	6951.9	97
Białko [g]	10%	106	18.9	20.1	8.1	14.1	7.7	69.2	65
Tłuszcz [g]	10%	56	18.6	15.9	5.1	15.7	2.2	57.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.4	1.7	2	0.5	13.2	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	6.6	1.1	6.8	0.6	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.6	2.3	1.2	6.8	1.3	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	73.1	44.18	36.45	59.94	15.03	228.73	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.15	9.97	7.09	4.78	1.69	39.7	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.28	4.47	3.39	8.34	2.05	27.54	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.93
Sód [mg]	10%	2000	426.05	679.71	50.96	464.17	141.03	1761.93	88
Potas [mg]	10%	4700	757.04	530.13	207.73	529.07	160.1	2184.09	45
Wapń [mg]	10%	900	320.17	80.16	111.37	54.39	34.29	600.39	67
Fosfor [mg]	10%	580	499.59	273.07	187.22	196.8	119.61	1276.31	220
Magnez [mg]	10%	304.5	123.39	34.27	58.72	73.09	21.33	310.82	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.86	1.72	3.04	0.78	12.46	195
Witamina A [μg]	25%	565	152.05	6.93	6.49	16.82	5.17	187.48	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.98	0	1.01	0.34	4.38	43
witamina E [mg]	30%	9	4.75	1.47	0.62	4.67	0.93	12.47	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.11	0.19	0.26	0.07	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.56	0.06	0.14	0.15	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	3.32	0.39	4.25	1.32	12.76	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	4.15	3.89	10.09	3.1	58.49	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.18	1.88	0.14	1.28	0.39	4.4	99

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.9	616.7	145.2	344.4	95.3	1665.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1951.6	2590.6	606.3	1447.4	400	6996	98
Białko [g]	10%	106	20.1	38.3	7	16	5.9	87.4	83
Tłuszcz [g]	10%	56	13.1	21.9	8.5	10.3	4	57.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.1	1.6	1.8	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5	3.4	4.1	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.1	0	0	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.15	69.59	10.67	50.23	8.77	209.42	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.89	22.77	4.9	3.43	8.77	54.78	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	6.31	1.07	6.88	0	21.9	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.11
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.87
Sód [mg]	10%	2000	490.92	776.42	53.48	958.38	97.2	2376.42	120
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1380.02	125.25	364.67	0	2555.6	55
Wapń [mg]	10%	900	290.08	334	100.57	37.25	162	923.92	102
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	579.46	151.38	188.11	0	1323.2	228
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	120.87	66.48	66.16	0	359.08	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.7	1.47	2.52	0	9.18	143
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	3.86	2.88	3.15	0	12.56	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.31	0.11	0.21	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.73	0.04	0.12	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	12.58	0.58	4.15	0	21.57	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.36	2.15	0.14	2.66	0.27	5.94	131

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	529.3	503	94.3	374.7	149.8	1651.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2221.9	2119.5	398.3	1572.5	625	6937.3	98
Białko [g]	10%	106	25.3	36.3	3	17.3	10.8	92.9	87
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	12.1	1.9	13.4	9.4	56.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.2	0.9	2.2	6.4	18.9	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.1	0.2	5.3	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.3	0.2	5.9	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.34	65.56	16.36	49.43	5.4	204.1	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.81	14.45	7.68	4.99	5.4	46.35	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.89	0.62	6.6	0	21.69	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.51
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.82
Sód [mg]	10%	2000	466.7	276.47	32.81	465.27	54	1295.28	65
Potas [mg]	10%	4700	796.37	979.48	34.12	426.6	0	2236.59	48
Wapń [mg]	10%	900	347.1	92.44	58.8	102.25	0	600.61	67
Fosfor [mg]	10%	580	604.17	348.21	38.98	285.62	0	1276.99	220
Magnez [mg]	10%	304.5	120.24	70.87	11.61	68.6	0	271.33	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	2.66	0.35	2.59	0	10.65	167
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.13	0.12	3.82	0	8.96	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0.03	0.24	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.34	0.01	0.29	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	12.49	0.07	3.98	0	19.21	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.29	0.76	0.09	1.29	0.15	3.23	72

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1610.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6768.5	95
Białko [g]	10%	106	83.4	79
Tłuszcz [g]	10%	56	52.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	165.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	213.25	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	47.64	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.96	80
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	51
Sód [mg]	10%	2000	1921.27	96
Potas [mg]	10%	4700	2333.81	50
Wapń [mg]	10%	900	633.21	70
Fosfor [mg]	10%	580	1148.64	198
Magnez [mg]	10%	304.5	288.88	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.68	151
Witamina A [µg]	25%	565	192.56	34
Witamina D [µg]	10%	10	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	10.29	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.66	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.16	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.8	106