

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 27.01-2.02.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-27
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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-27

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%), 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne 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> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa jarzynowa z soczewicą 350.00g 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>2. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5%</p> <p>3. P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. 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>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. Rw sałatka z tuńczykiem 130.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</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%), 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. Papryka czerwona 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/półdwica 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: 2 - Wtorek, 2025-01-28

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. Bułki grahamki 55.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobią, 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>3. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. 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>6. 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>1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 180.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rv galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-29

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: 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. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# 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>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</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 owsiane 5%</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-30

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# 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%), 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 filet złocisty/połudwica 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwoną, agrest, truskawka]</p>	<p>1. R w jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>3. Stonecznik nasiona 5.00g</p>	<p>1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-31

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:
2. **Butki grahamki 55.00g**
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: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 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. **Jaja gotowane iż 50.00g**

1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%
2. **Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%**
3. **P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g** składniki: **Dorsz mrożony 70%**, **p# Kajzerka, bułka pszenna 15%** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**], **Jaja kurze całe 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%
4. **Surówka z kapusty białej 200.00g** składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%
5. **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]
6. 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]
7. **P# sos chrzanowy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 74%, **Masło ekstra 10%**, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: **śmietanka**, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, **Mąka pszenna typ 500 5%**

1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%
2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

1. **P# chleb graham 100.00g** [składniki: mąka **pszenna** graham, drożdże, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sól, woda]
2. **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).]
3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%
4. **P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g** składniki: **Dorsz mrożony 43%**, **p# Ser twarogowy chudy 39%**, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%
5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]

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. Ogórek 30.00g
4. **P# ser twarogowy chudy 30.00g**

Dzień: 6 - Sobota, 2025-02-01

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: 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%), 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. 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>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>7. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%</p>	<p>1. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. 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>3. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-02

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] 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 jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25% 	<ol style="list-style-type: none"> 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).] P#w filet złocisty/poledwica 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#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-27

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	527.6	609.7	85.8	336.6	95.2	1655.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2213.8	2557.9	360.8	1410.3	400.6	6943.6	98
Białko [g]	10%	106	23.1	36.3	4.1	16.4	3.8	83.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	19.9	25.7	2.8	14.5	2.4	65.5	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	4	1.6	2.3	0.5	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	11.9	0	2.6	0.5	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.9	0	3.9	1.3	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	190.4	0	76.1	0	276.9	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	59.63	11.29	37.55	15.52	191.22	108
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.8	16.56	10.21	3.94	1.42	45.95	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	2.68	0.9	4.91	2.26	17.76	59
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.84
Sód [mg]	10%	2000	812.04	202.25	65.7	532.05	247.41	1859.46	93
Potas [mg]	10%	4700	728.49	785.71	60.3	284.59	126.9	1985.99	42
Wapń [mg]	10%	900	298	105.41	109.8	46.13	9.45	568.8	63
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	585.24	4.05	178.94	57.51	1295.86	224
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	162.58	1.35	50.99	19.71	347.02	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	4.71	0.13	2.45	0.75	11.47	179
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	86.58	3.45	8.1	32.4	145.76	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.37	0.33	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.88	0.17	2.21	1.28	10.52	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.37	0.01	0.17	0.06	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.47	0.01	0.2	0.04	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	11.64	0.07	2.56	1.42	18.64	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	3.63	2.06	4.86	19.43	39.14	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.25	0.56	0.18	1.47	0.68	4.64	104

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-28

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	456.7	561.8	169.4	449.8	95.3	1733.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2355.1	708.7	1892.2	400	7278.2	102
Białko [g]	10%	106	21.4	42.2	7.2	20.8	5.9	97.7	93
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	23.4	8.1	11.4	4	59.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	4.4	2.1	2.5	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	1	3.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.9	3.6	5.5	0	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	132.2	0	30.3	0	173	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	48.8	17.7	71.22	8.77	215.48	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	10.32	12.05	4.54	8.77	49.32	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.61	2.05	10.71	0	26.96	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.85
Sód [mg]	10%	2000	759.39	203.26	64.42	661.88	97.2	1786.16	89
Potas [mg]	10%	4700	707.79	1482.95	172.34	720.35	0	3083.44	66
Wapń [mg]	10%	900	307	153.02	128.47	59.75	162	810.26	90
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	285.44	107.04	354.47	0	1216.19	209
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	76.98	49.72	107.19	0	345.84	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	3.14	0.71	4.41	0	11.82	185
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	106.98	2.75	69.34	0	193.4	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.62	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	2.54	4.84	2.88	4.19	0	14.46	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.21	0.15	0.36	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.46	0.05	0.24	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	4.97	0.87	9	0	17.48	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	64.19	1.65	41.6	0	116.04	172
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.56	0.17	1.83	0.27	4.46	99

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-29

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	444	529.2	145.2	481.9	95.3	1695.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1871.3	2218.7	606.3	2023.6	400	7120	100
Białko [g]	10%	106	20.3	30	7	16	5.9	79.3	75
Tłuszcz [g]	10%	56	9.6	21.5	8.5	15.7	4	59.5	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	7.1	2.2	2	2.4	17.2	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.2	1.6	5.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.7	3.4	6.4	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.1	0	0.2	0	100.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.95	57.31	10.67	74	8.77	223.72	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	17.38	17.53	4.9	3.39	8.77	51.99	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	7.24	1.07	9.81	0	26.12	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.34
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.96
Sód [mg]	10%	2000	383.19	292.47	53.48	699.53	97.2	1525.88	77
Potas [mg]	10%	4700	673.5	911.39	125.25	489.1	0	2199.26	46
Wapń [mg]	10%	900	291.88	78.26	100.57	59.95	162	692.68	77
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	315.71	151.38	293.41	0	1169.25	201
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	64.9	66.48	93.88	0	332.17	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.18	1.47	3.68	0	9.87	155
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	12.69	0	13.5	0	86.79	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	3.24	3.15	2.88	4.21	0	13.5	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.19	0.11	0.33	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.26	0.04	0.2	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	12.25	0.58	5.62	0	22.98	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	8.1	0	52.07	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.81	0.14	1.94	0.27	3.81	84

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-30

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	449.2	483.8	111.8	493.1	95.3	1633.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1891.1	2032.2	468.6	2074.4	400	6866.4	96
Białko [g]	10%	106	20.1	37.4	5.2	19.8	5.9	88.6	84
Tłuszcz [g]	10%	56	12	15.6	4.8	12	4	48.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	2.8	1.8	2.7	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	6.3	0.3	2.6	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	3.4	1.3	4.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.34	52.69	12.4	82.45	8.77	224.66	126
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.24	7.62	10.29	3.98	8.77	44.92	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	8.76	1.17	12.41	0	28.93	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.5
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.76
Sód [mg]	10%	2000	677.49	919.54	65.83	960.19	97.2	2720.26	136
Potas [mg]	10%	4700	724.44	573.02	95.98	837.24	0	2230.69	47
Wapń [mg]	10%	900	293.95	41.36	115.69	80.78	162	693.8	78
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	195.54	39.33	343.32	0	1049.23	181
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	66.56	17.5	117.61	0	313.62	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	1.93	0.32	4.69	0	10.14	158
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	20.02	3.45	25.68	0	62.51	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.27	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.06	1.14	2.88	0	8.96	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.08	0.06	0.38	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.39	0.02	0.25	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	5.01	0.36	6.37	0	14.69	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	6.16	2.06	14.79	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	2.55	0.18	2.66	0.27	6.8	151

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-31

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	254	621	112.7	370.5	106.2	1464.7	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1065.2	2602.9	473.4	1556.1	447.7	6145.4	87
Białko [g]	10%	106	10.5	30.9	6.7	19.6	7.7	75.5	71
Tłuszcz [g]	10%	56	9.5	25.3	4.2	12.3	2.2	53.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.4	7.7	2.4	1.7	0.4	14.9	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.5	0	5	0.6	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	4.7	0.1	5.8	1.3	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	79.9	0	0.5	0.5	208.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	33.81	72.22	12.46	48.56	14.71	181.77	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.64	15.15	11.29	3.94	1.34	37.39	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.77	9.96	1.08	6.78	1.86	24.47	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.15
Sód [mg]	10%	2000	325.59	383.88	104.4	445.89	139.14	1398.9	69
Potas [mg]	10%	4700	428.16	1106.1	253.8	476.66	117.72	2382.45	51
Wapń [mg]	10%	900	63.91	142.66	170.1	67.91	35.9	480.5	54
Fosfor [mg]	10%	580	208.76	222.77	18.9	260.13	120.15	830.72	143
Magnez [mg]	10%	304.5	48.67	72.49	7.2	70.38	21.33	220.07	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	2.51	0.45	2.69	0.7	8.95	140
Witamina A [µg]	25%	565	62.77	73.99	17.25	14.2	1.79	170.02	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.58	0	1.02	0.34	3.57	35
witamina E [mg]	30%	9	3.43	4.41	0.85	3.8	0.71	13.22	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.25	0.05	0.25	0.07	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.29	0.03	0.24	0.15	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.07	3.74	0.85	4.16	1.11	12.95	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	44.39	10.35	8.52	1.07	102.01	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	0.9	1.06	0.29	1.23	0.38	3.49	78

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-01

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	459.5	549.9	216.3	398.5	95.3	1719.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	2311.2	912.1	1679.3	400	7236.1	101
Białko [g]	10%	106	20.9	38.6	7.6	22	5.9	95.3	90
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	18.1	4.7	7.9	4	47.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.5	2.1	1.7	2.4	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.5	0.6	1.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.4	0.7	4.5	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	74.1	0	0.9	0	119.9	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	61.29	36.97	64.12	8.77	240.85	135
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	4.86	17.97	5.3	8.77	50.69	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	6.63	2.67	8.92	0	26.1	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.4
Sód [mg]	10%	2000	392.81	185.28	70.92	803.58	97.2	1549.8	78
Potas [mg]	10%	4700	748.59	1022.31	327.96	536.57	0	2635.44	56
Wapń [mg]	10%	900	302.49	104.49	131.76	83.69	162	784.44	88
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	463.3	115.92	344.35	0	1396.65	241
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	116.88	50.76	86.95	0	368.85	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.61	1.17	3.34	0	9.99	156
Witamina A [μg]	25%	565	11.42	154.53	4.5	62.62	0	233.07	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.51	0	0	1.03	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.51	3.8	0.46	3.71	0	10.49	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.36	0.11	0.3	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.32	0.09	0.35	0	1.28	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	17.39	0.48	5.59	0	29.31	255
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	24.43	2.7	37.57	0	71.56	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.09	0.51	0.19	2.23	0.27	3.87	86

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-02

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	494.8	615.3	91.6	432.4	95.3	1729.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2081.4	2579.8	386.3	1819.9	400	7267.5	101
Białko [g]	10%	106	24.9	35.2	3.5	18.5	5.9	88.2	84
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	25.6	2.2	10.2	4	56.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	4.8	1.2	2.2	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	10.1	0	1.9	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5.5	0.1	4.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	33.7	0	0	0	160.8	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.1	64.1	14.88	71.6	8.77	228.48	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.6	9.54	12.82	3.29	8.77	51.04	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	6.52	1.18	10.17	0	24.45	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.18
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	2000	429.8	151.88	49.27	1085.58	97.2	1813.74	90
Potas [mg]	10%	4700	768.73	720.12	178.2	465.43	0	2132.49	45
Wapń [mg]	10%	900	314	131.61	91.8	50.23	162	749.66	84
Fosfor [mg]	10%	580	538.5	184.63	15.18	269.11	0	1007.44	174
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	56.09	14.51	94.15	0	280.85	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.94	2.93	0.37	3.7	0	10.95	172
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	32.8	19.23	58.87	0	124.26	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.01	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.03	3.98	0.1	3.55	0	10.69	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.18	0.02	0.31	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.27	0.05	0.17	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	4.2	0.24	5.86	0	13.26	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	19.68	11.54	35.32	0	74.55	110
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.42	0.13	3.01	0.27	4.53	100

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1661.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6979.6	98
Białko [g]	10%	106	86.9	82
Tłuszcz [g]	10%	56	55.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.6	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	215.17	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	47.33	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.97	83
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	1807.74	90
Potas [mg]	10%	4700	2378.54	50
Wapń [mg]	10%	900	682.88	76
Fosfor [mg]	10%	580	1137.91	196
Magnez [mg]	10%	304.5	315.49	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.46	164
Witamina A [µg]	25%	565	145.12	26
Witamina D [µg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	11.69	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.47	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	69.49	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.51	100