

## Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 6-12.01.2025 rok, pilotaż DP

<b>Ile dni:</b>	7
<b>Termin rozpoczęcia:</b>	2025-01-06
<b>Posiłki:</b>	<b>1.</b> I śniadanie <b>2.</b> obiad <b>3.</b> podwieczerek <b>4.</b> kolacja <b>5.</b> posiłek dodatkowy
<b>Przypisana grupa żywieniowa:</b>	Nazwa grupy: <b>Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
<b>Norma na energię dla podanej grupy:</b>	1700 Kcal
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:</b>	100%
<b>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:</b>	<b>węglowodanów: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%</b>

### Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-06				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>K# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 550, mąka <b>graham</b> typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka <b>pszenna</b>, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mandarynki 55.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [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).]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 30.00g</b></li> <li>Ogórek kwaszony 30.00g</li> </ol>

<p>100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# twarożek z natką pietruszki 60.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. <b>P#o pulpety z indyka duszone 130.00g</b> składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 17%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos chrzanowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></p>		<p>50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa pomidorowa, zabielenia 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. # szynka skrojona w kostkę duszona z pieczarkami 150.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p> <p>6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. R w jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g</b> składniki: <b>Tuńczyk w wodzie 28%</b>, Woda wodociągowa 25%, <b>p# Ser twarogowy chudy 17%</b>, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemiaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Kasza orkiszowa S 3%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></p> <p>4. P# sos pomidorowy z brokułami i fasolą 300.00g składniki: Brokuły 33%, Woda wodociągowa 21%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>1. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>2. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [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 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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 szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</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. <b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p> <p>6. <b>P# sos po węgiersku 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Masło ekstra 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Rv kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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. <b>Paszet z ciecierzycy 80.00g</b> składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pietruszka korzeń 10%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

## Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słoju <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li><b>P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>P# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, #<b>Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Jaja sadzone 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza i fasoli mrożony 40%</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 40%</b>, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb graham 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [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).]</li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 15.00g</b></li> </ol>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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: <b>seler i gorczycę</b>.]</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. <b>P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, <b>#papryka słodka Kamis 0%</b> [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. <b>P# jogurt z płatkami owsianymi 100.00g</b> składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Płatki owsiane 30%</b></p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></li> <li><b>P# bułka grahamka 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, drożdże, gluten <b>pszenny</b>, cukier, mąka ze słodu <b>pszennego</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IŻŻ 42%</b>, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, <b>#Makaron pełnoziarnisty 45%</b></li> <li><b>Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, <b>Bułki pszenne zwykłe 20%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b></li> <li>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%</li> <li>Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li><b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5%</b> <b>tłuszczu 11%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Masło ekstra 2%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb graham 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> graham, drożdże, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól, woda]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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 <b>gluten</b>, <b>jaja</b>, <b>białka mleka z laktozą</b>, <b>orzeszki ziemne</b>, <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</li> <li>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler</b>, <b>gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	509.4	578.1	22.3	340.1	108.6	1558.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2139.9	2423.1	94.4	1427.7	455.8	6541.2	91
Białko [g]	10%	106	23.6	29.1	0.2	15.4	5	73.5	69
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	23.7	0	11.5	4.1	57.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	7.6	0	2.6	1	15.8	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	10	0	1.8	1.5	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	4.5	0	4.1	1.4	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	111.4	0	0	76.1	198.5	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.1	66.15	5.54	47	13.63	199.43	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.25	17.25	4.55	1.68	0.1	38.85	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.07	8.37	0.94	6.61	1.86	23.86	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.18
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.42
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	2000	414.07	337.86	0.49	785.88	348.12	1886.43	94
Potas [mg]	10%	4700	658.36	1706.74	93.55	310.18	113.67	2882.52	61
Wapń [mg]	10%	900	339.26	101.71	14.85	41.23	21.06	518.12	58
Fosfor [mg]	10%	580	452.66	422.73	8.91	183.61	100.44	1168.36	202
Magnez [mg]	10%	304.5	84.31	106.13	8.41	64.9	31.05	294.82	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	3.59	0.14	2.53	1.18	9.9	155
Witamina A [μg]	25%	565	17.88	58.82	12.7	7.87	3.82	101.11	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.52	0	1.01	0.7	3.28	32
witamina E [mg]	30%	9	3.61	3.31	0.07	2.29	0.78	10.07	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.27	0.04	0.21	0.06	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.38	0.01	0.11	0.13	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.09	8.16	0.09	3.56	1.08	14	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.73	18.77	7.62	4.72	0.53	42.39	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	0.93	0	2.18	0.96	4.71	105

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.7	623.4	44.6	415.2	95.3	1642.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1950.6	2606.7	188.3	1742.9	400	6888.7	97
Białko [g]	10%	106	19.5	26.9	0.3	17.4	5.9	70.2	65
Tłuszcz [g]	10%	56	13	31.3	0.3	14.8	4	63.7	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	8.3	0	2.1	2.4	17.4	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.6	0	6.2	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	5	0	6.4	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	48.8	0	18.1	0	204.2	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.91	61.95	10.89	56.27	8.77	208.8	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.38	12.24	8.73	3.75	8.77	48.89	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	7.19	1.8	6.75	0	23.65	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.68
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.5
Sód [mg]	10%	2000	414.24	1114.12	1.8	578.11	97.2	2205.48	111
Potas [mg]	10%	4700	788.25	738.32	120.6	442.82	0	2090	45
Wapń [mg]	10%	900	302.23	49.86	3.6	63.13	162	580.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	482.09	371.86	8.1	263.58	0	1125.64	193
Magnez [mg]	10%	304.5	110.95	95.71	2.7	77.46	0	286.83	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.84	0.27	2.89	0	9.25	145
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	10.14	6.9	91.35	0	172.74	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	1.3	0	2.16	0	5.11	51
witamina E [mg]	30%	9	3.7	3.06	0.34	4.38	0	11.49	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.57	0.02	0.24	0	1.23	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.44	0.02	0.18	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.85	6.82	0.14	7.18	0	19	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	6.08	4.13	7.64	0	56.47	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	3.09	0	1.6	0.27	5.51	122

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	492.8	563	95.3	369.4	116.8	1637.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2073.3	2361.8	400	1550.9	491.7	6877.9	97
Białko [g]	10%	106	25.1	25.7	5.9	20.3	6.5	83.7	79
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	20	4	12.6	3.7	54.4	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	2.7	2.4	5	1.6	17.9	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.9	0	1.8	0.4	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5	0	4.1	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.28	75.75	8.77	46.9	14.34	216.06	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.75	13.93	8.77	2.71	0.88	41.06	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	11.83	0	6.52	0.13	25.81	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.02
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	47.33
Sód [mg]	10%	2000	928.59	428.28	97.2	902.88	959.67	3316.63	165
Potas [mg]	10%	4700	603.3	917.95	0	376.78	33.75	1931.79	42
Wapń [mg]	10%	900	294.13	108.71	162	34.48	155.38	754.71	84
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	163.19	0	183.61	6.21	759.96	131
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	63.82	0	64.45	2.16	251.74	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.99	0	2.44	0.05	7.93	124
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	85.77	0	11.62	1.79	107.29	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0.33	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	2.23	4.8	0	2.56	0.52	10.13	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.17	0	0.22	0	0.76	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.26	0	0.09	0	0.79	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	3.67	0	3.89	0.04	11.52	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	51.46	0	6.97	1.07	64.37	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	1.18	0.27	2.5	2.66	8.29	184

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	484.1	596	39.5	368.8	95.3	1583.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2034.8	2495.2	167	1549.4	400	6646.5	93
Białko [g]	10%	106	22.6	34.9	0.3	12.6	5.9	76.5	72
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	27	0.2	11.5	4	58.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.4	0	1.9	2.4	13.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.2	0	4.2	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	7.2	0	5.3	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	110.1	0	26.8	0	147.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	57.21	9.63	57.42	8.77	200.27	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.98	11.32	6.74	3.86	8.77	44.69	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.23	1.12	7.67	0	24.01	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.8
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.19
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.01
Sód [mg]	10%	2000	650.04	257.02	1.37	491.43	97.2	1497.07	76
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1070.44	109.18	427.35	0	2335.47	49
Wapń [mg]	10%	900	298	120.52	4.79	75.63	162	660.95	73
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	192.46	7.42	230.51	0	900.53	155
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	52.26	6.1	72.79	0	243.56	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.09	0.25	2.86	0	8.63	135
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	73.61	4.41	11.52	0	104.77	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.64	0	1.13	0	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	2.96	5.88	0.19	3.26	0	12.31	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.2	0.01	0.24	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0.02	0.19	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	4.23	0.13	3.82	0	11.13	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	44.16	2.64	6.91	0	62.86	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.8	0.71	0	1.36	0.27	3.74	82

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	494.5	487.1	95.3	399.7	94.4	1571.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.6	2046.4	400	1675.9	397.5	6598.6	94
Białko [g]	10%	106	21.1	20.7	5.9	19.2	5	72.3	69
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	17.1	4	14.3	2.2	53	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.9	2.4	1.8	0.4	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	8	0	6	0.6	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	3.8	0	6.3	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	161.7	0	0	0.2	172.8	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.03	64.83	8.77	53.54	14.56	213.75	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.27	7.75	8.77	4.1	1.27	38.18	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.04	4.91	0	10.27	2.05	25.28	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.01
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	2000	386.16	133.21	97.2	609.37	135.49	1361.46	68
Potas [mg]	10%	4700	704.63	700.67	0	501.93	147.15	2054.4	44
Wapń [mg]	10%	900	334.24	124.39	162	42.79	21.33	684.76	76
Fosfor [mg]	10%	580	472.5	233.82	0	193.27	87.21	986.8	169
Magnez [mg]	10%	304.5	109.49	52.64	0	70.24	20.11	252.49	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	3.35	0	2.75	0.75	9.48	148
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	118.3	0	15.94	5.17	290.4	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.35	0	1.01	0.34	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	4.03	2.64	0	4.25	0.93	11.86	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.17	0	0.25	0.07	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.51	0	0.11	0.09	1.31	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	3.24	0	4.29	1.29	13.39	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	15.34	0	9.56	3.1	64.6	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.07	0.37	0.27	1.69	0.37	3.4	75

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	434	442.3	168.2	403.9	95.3	1543.8	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1827.9	1855.4	708.7	1696.1	400	6488.2	92
Białko [g]	10%	106	19.7	29.7	6.1	23.3	5.9	84.9	81
Tłuszcz [g]	10%	56	10.3	15.8	4	13.5	4	47.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.9	1.4	5.3	2.4	16.9	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	0.7	1.8	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.1	0.8	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.18	49.92	28.25	50.91	8.77	207.05	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.9	11.77	8.7	6.23	8.77	49.38	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	9.44	2.76	7.29	0	27.13	89
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.71
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.73
Sód [mg]	10%	2000	623.04	490.9	47.61	804.78	97.2	2063.53	103
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1122.2	162.63	368.68	0	2339.17	50
Wapń [mg]	10%	900	290.08	91.8	91.98	40.33	162	676.2	74
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	331.63	120.96	187.21	0	1044.05	180
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	90.77	36.18	66.25	0	298.76	99
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.76	1.18	2.71	0	9.15	143
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	3.45	58.87	0	147.99	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.9	0.54	3.25	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.23	0.12	0.22	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.31	0.04	0.14	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	10.88	0.29	4.16	0	19.59	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	2.06	35.32	0	86.06	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.73	1.36	0.13	2.23	0.27	5.15	115

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	511.3	552.8	123.8	337.3	95.3	1620.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2147.9	2331.1	521.1	1417.5	400	6817.8	96
Białko [g]	10%	106	23	35	5.7	15.1	5.9	84.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	11.8	3.8	10.1	4	47.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	2.2	2.3	2.4	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.4	0	1.8	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	2.5	0	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.93	80	17.13	49.72	8.77	225.57	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16	15.97	15.3	3.37	8.77	59.43	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.76	7.18	1.04	6.88	0	22.88	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.46
Sód [mg]	10%	2000	428.67	329.21	86.99	879.03	97.2	1821.11	90
Potas [mg]	10%	4700	952.93	970.13	158.4	364.63	0	2446.1	52
Wapń [mg]	10%	900	351.08	99.86	153.59	36.28	162	802.83	89
Fosfor [mg]	10%	580	574.97	352.26	13.5	188.11	0	1128.85	194
Magnez [mg]	10%	304.5	127.06	68.99	12.9	65.8	0	274.76	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.66	0.32	2.48	0	9.94	156
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	3.88	2.07	0.09	3.15	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.21	0.01	0.21	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.34	0.04	0.12	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	11.8	0.22	4.15	0	19.39	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.91	0.24	2.44	0.27	4.55	101

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1594	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6694.1	94
Białko [g]	10%	106	78	74
Tłuszcz [g]	10%	56	54.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.5	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	210.13	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	45.78	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.66	82
% energii z białka	10%	20	-	19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	29
% energii z węglowodanów	10%	51	-	52
Sód [mg]	10%	2000	2021.67	101
Potas [mg]	10%	4700	2297.06	49
Wapń [mg]	10%	900	668.34	74
Fosfor [mg]	10%	580	1016.31	175
Magnez [mg]	10%	304.5	271.85	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.18	144
Witamina A [µg]	25%	565	151.37	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.38	33
witamina E [mg]	30%	9	10.63	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.43	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.42	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.05	112