

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 10-16.02.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-02-10
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-02-10				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włośzczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 	<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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa z 	<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%), 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).] 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>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>7. 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>czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p>		<p>szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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, 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, 2025-02-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</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</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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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#w kiebasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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>7. 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>korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-02-12

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 siodu 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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. Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. 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>4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Mandarynki 50.00g</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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P# w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-02-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka</p>

<p>łuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 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. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>jogurtowych]</p> <p>2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%</p>	<p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 80.00g 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>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-02-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%</p>	<p>1. P# jogurt z nasionami 50.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</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. Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Ser twarogowy chudy 25%, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</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, 2025-02-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze siodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% Brokuły ugotowane 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-16

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 siodu pszennego, kwas askorbinowy]P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy,	<ol style="list-style-type: none">P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 14%, Passata S	<ol style="list-style-type: none">P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	<ol style="list-style-type: none">Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeczki ziemne, seler, gorczycę]P# ser twarogowy chudy	<ol style="list-style-type: none">P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

białko sojowe , przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego , wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)	14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		30.00g	
--	--	--	---------------	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-02-10

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	297	644	145.2	454.8	133.1	1674.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1248.4	2706.9	606.3	1907.4	558.3	7027.5	99
Białko [g]	10%	106	21.1	36.7	7	18.7	6.9	90.7	87
Tłuszcz [g]	10%	56	9.2	21.9	8.5	16.8	5.1	61.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	5.4	2.2	2.8	1.2	14.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.4	1.6	1.8	0.6	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.7	3.4	4.1	1.3	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	0	0	22.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.49	77.64	10.67	61.4	15.87	200.08	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.83	11.96	4.9	3.33	1.75	27.79	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	5.55	1.07	8.92	2.37	22.43	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	42.4
Sód [mg]	10%	2000	513.33	624.87	53.48	1023.63	348.12	2563.44	128
Potas [mg]	10%	4700	377.4	752.4	125.25	413.65	210.33	1879.05	40
Wapń [mg]	10%	900	103.6	55.05	100.57	48.35	10.8	318.38	35
Fosfor [mg]	10%	580	260.51	150.69	151.38	203.67	60.48	826.74	142
Magnez [mg]	10%	304.5	48.13	63.26	66.48	74.88	21.06	273.83	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.93	2.08	1.47	2.78	0.86	9.14	144
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	22.94	0	11.34	10.35	58.28	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0.33	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.71	2.88	2.38	1.18	11.56	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.14	0.11	0.24	0.08	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.15	0.04	0.13	0.03	0.74	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.57	3.88	0.58	3.87	1.52	12.44	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	6.8	6.2	31.96	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.42	1.73	0.14	2.84	0.96	6.4	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-02-11

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	314.7	647.8	154.1	481.7	95.3	1693.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1317.4	2733.2	648.1	2020.8	400	7119.7	100
Białko [g]	10%	106	14.2	43.8	7.5	30.5	5.9	102.2	96
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	10.7	4.7	18.4	4	52.2	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.7	0.4	6.7	2.4	17.5	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.7	2.3	1.8	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	1.6	1.4	4.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	113.5	0.3	0	0	114.9	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.5	100.65	21.21	52.04	8.77	217.18	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.42	14.32	1.25	6.45	8.77	36.24	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	13.47	1.89	7.29	0	27.11	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.72
Sód [mg]	10%	2000	759.75	500.39	162.11	1164.78	97.2	2684.25	134
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1555.21	99.66	368.68	0	2339.31	50
Wapń [mg]	10%	900	55.77	158.81	28.19	40.33	162	445.12	49
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	477.23	89.4	187.21	0	894.54	153
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	103.05	20.79	66.25	0	235.13	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.78	0.82	2.71	0	9.01	140
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	120.56	5.71	58.87	0	242.34	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.93	0	1.01	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.67	1.08	3.25	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.35	0.06	0.22	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.59	0.1	0.14	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	14.96	1.09	4.16	0	22.94	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	3.42	35.32	0	145.4	215
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.38	0.45	3.23	0.27	6.71	149

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-02-12

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	496.6	645.1	20.3	377.6	104.5	1644.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2086.1	2694	85.9	1585.1	438.9	6890.2	96
Białko [g]	10%	106	20.4	22.2	0.2	21.1	4.5	68.7	64
Tłuszcz [g]	10%	56	16.4	36	0	13	3.6	69.2	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	5.8	0	4.6	0.8	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	17.6	0	1.8	0.5	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.4	7.7	0	4.1	1.3	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	147.2	0	0	0	264	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.86	60.77	5.04	47.17	14.42	198.28	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.78	21.68	4.13	1.59	0.92	42.13	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.3	5.83	0.85	6.61	2.05	23.66	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.61
Sód [mg]	10%	2000	727.84	406.37	0.45	2261.88	237.95	3634.5	181
Potas [mg]	10%	4700	813.24	541.97	85.05	310.18	134.19	1884.64	41
Wapń [mg]	10%	900	343.92	109.35	13.5	343.9	8.36	819.04	91
Fosfor [mg]	10%	580	505.48	398.99	8.1	183.61	54.81	1151	198
Magnez [mg]	10%	304.5	135.54	139.94	7.65	64.9	18.89	366.94	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.5	3.95	0.13	2.53	0.72	10.86	170
Witamina A [μg]	25%	565	34.5	106.35	11.55	7.87	5.17	165.46	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.54	0.8	0	1.01	0.33	3.69	36
witamina E [mg]	30%	9	3.54	5.81	0.06	2.29	0.93	12.65	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.37	0.04	0.21	0.07	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.38	0	0.11	0.02	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.15	3.77	0.08	3.56	1.27	12.84	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.7	15.49	6.93	4.72	3.1	50.96	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	1.12	0	6.28	0.66	9.08	202

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-02-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.8	596.9	147.1	384	90.1	1736.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2175.2	2514.8	619.1	1612	379.5	7300.7	102
Białko [g]	10%	106	25.6	37.5	6.4	14.2	3.7	87.6	82
Tłuszcz [g]	10%	56	17.8	14.8	4.2	12.8	2.3	52.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	5	2.4	3.5	0.5	17.1	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	2.1	0	2.2	0.5	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	1.2	0	4.3	1.3	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	6.5	0	32.9	0	176.7	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	81.72	21.73	57	14.38	242.07	136
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.93	20.61	17.68	4.97	0.37	57.58	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	6.98	1.89	8.44	1.72	26.03	86
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.62
Sód [mg]	10%	2000	628.89	271.67	99	769.85	246.6	2016.02	100
Potas [mg]	10%	4700	776.64	878.89	106.2	669.35	58.05	2489.13	53
Wapń [mg]	10%	900	315.1	209.76	172.8	47.95	5.94	751.56	83
Fosfor [mg]	10%	580	543.47	208.35	13.5	236.2	49.14	1050.67	181
Magnez [mg]	10%	304.5	116.89	54.67	7.2	81.35	16.73	276.85	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.23	1.64	0.27	3.17	0.59	9.91	155
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	41.77	3.97	70.67	0	131.65	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.01	0	1.17	0.33	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	3.14	1.71	0.27	3.73	0.67	9.54	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.16	0.01	0.27	0.05	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.32	0.03	0.2	0.01	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	1.53	0.07	5.16	1.01	10.76	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	25.06	2.38	42.02	0	78.61	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	0.75	0.27	2.13	0.68	5.04	113

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-02-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	574	535.7	72.6	373.4	107.6	1663.5	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2410.9	2246.7	303.1	1568.8	453.4	6983.2	98
Białko [g]	10%	106	32.9	27.4	3.5	14.5	7.7	86.1	81
Tłuszcz [g]	10%	56	20	22.3	4.2	11.5	2.2	60.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	2.1	1.1	1.7	0.5	13	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	11.7	0.8	4.4	0.6	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	6.3	1.7	5.5	1.3	19.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.19	58.76	5.33	56.53	15.03	204.86	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.83	9.28	2.45	3.64	1.69	31.91	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.34	4.91	0.53	7.41	2.05	22.26	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.72
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.85
Sód [mg]	10%	2000	2339.79	112.16	26.74	476.43	141.03	3096.16	155
Potas [mg]	10%	4700	716.34	523.26	62.62	436.22	160.1	1898.57	39
Wapń [mg]	10%	900	602.47	106.19	50.28	61.64	34.29	854.9	96
Fosfor [mg]	10%	580	474.62	117.91	75.69	230.23	119.61	1018.08	176
Magnez [mg]	10%	304.5	113.74	34.6	33.24	69.04	21.33	271.96	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	1.62	0.73	2.81	0.78	9.41	146
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	13.88	5.17	130.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	3.55	5.6	1.44	3.65	0.93	15.18	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.2	0.05	0.24	0.07	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.15	0.02	0.2	0.15	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	2.14	0.29	4	1.32	10.96	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	8.32	3.1	78.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.49	0.31	0.07	1.32	0.39	7.74	171

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	503.6	642.9	81	414.6	95.3	1737.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2118.4	2701.8	340.1	1744.3	400	7304.8	103
Białko [g]	10%	106	25.6	45.7	4.7	19.9	5.9	102	97
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	21	2.8	10.8	4	53.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.6	1.6	3.4	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	6.3	0	1.9	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	7.9	0.1	4.4	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	80.1	0	0	0	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.11	72.16	9.53	63.58	8.77	225.18	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.6	10.84	8.37	4.9	8.77	48.49	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.69	9.02	1.08	8.61	0	26.41	89
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.79
Sód [mg]	10%	2000	647.01	223.59	72	958.38	97.2	1998.19	100
Potas [mg]	10%	4700	721.26	1281.05	253.8	422.72	0	2678.84	56
Wapń [mg]	10%	900	334.36	117.5	116.1	43.19	162	773.16	86
Fosfor [mg]	10%	580	468.48	570.19	18.9	237.25	0	1294.83	223
Magnez [mg]	10%	304.5	108.96	145.08	7.2	82.9	0	344.15	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.37	0.45	3.12	0	9.56	150
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	91.64	17.25	57	0	183.33	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.69	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	3.47	7.14	0.85	3.34	0	14.81	164
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.42	0.05	0.27	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.51	0.03	0.14	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.31	16.73	0.85	5.16	0	27.07	236
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	54.98	10.35	34.19	0	110	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.79	0.62	0.2	2.66	0.27	4.99	110

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	515.5	657.4	74.7	330.2	95.3	1673.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2165.4	2767.6	315.6	1394.4	400	7043.1	98
Białko [g]	10%	106	25.4	38.9	3.1	16.7	5.9	90.1	86
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	18.2	1.2	6.8	4	48	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	3.1	0.7	1.6	2.4	13.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	7.4	0.2	1.5	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	4.6	0	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	105.7	3.7	0.5	0	237.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.55	88.13	13.27	50.9	8.77	228.64	129
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.68	16.27	11.33	4.97	8.77	55.03	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.34	1.09	0.91	0	16.93	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	629.35	504.86	35.1	828.36	97.2	2094.88	104
Potas [mg]	10%	4700	752.08	908.57	263.25	245.83	0	2169.75	46
Wapń [mg]	10%	900	322.73	113.42	103.72	42.76	162	744.65	84
Fosfor [mg]	10%	580	536.7	184.03	85.87	88.57	0	895.18	155
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	54.26	20.92	12.52	0	203.8	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.3	2.08	0.31	0.58	0	7.28	114
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	17.62	13.95	0	85.82	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.71	3.51	0.13	2.05	0	8.4	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.16	0.05	0.05	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.2	0.15	0.16	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.65	4.35	0.24	0.65	0	7.91	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	10.57	8.36	0	51.49	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	1.4	0.09	2.3	0.27	5.23	116

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1689	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	7095.6	99
Białko [g]	10%	106	89.6	85
Tłuszcz [g]	10%	56	56.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.3	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	216.61	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	42.74	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.55	79
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2583.92	129
Potas [mg]	10%	4700	2191.33	46
Wapń [mg]	10%	900	672.4	75
Fosfor [mg]	10%	580	1018.72	175
Magnez [mg]	10%	304.5	281.81	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.31	146
Witamina A [μg]	25%	565	142.5	25
Witamina D [μg]	10%	10	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	11.72	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.99	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	78.11	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.45	143