

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 17-23.03.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-17
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3% Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Surówka z kapusty 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twarożek pomidorowy 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy,

<p>wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Kajzerka, bułka pszenna 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>		<p>60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	--	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 60.00g</p>	<p>jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>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. # paszтет pieczony - wieprzowy 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-19

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 słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw budyń z wiśniami 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g 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#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: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>3. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa z szynką 150.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykol 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>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-22

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 słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do</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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%,</p>	<p>1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</p>	<p>1. 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>6. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.] 	<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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej faszzerowanej włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	472.5	731.2	41.5	381.5	133.1	1760.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1989.8	3052.9	175.4	1602.5	558.3	7379.1	103
Białko [g]	10%	106	25	33.5	0.3	19.6	6.9	85.5	82
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	40.6	0.3	12.5	5.1	70.6	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	14.3	0	2.3	1.2	22.1	141
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	17.5	0	4.4	0.6	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.8	0	5.5	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	96.7	0	0.6	0	108.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.13	61.89	10.08	50.86	15.87	208.84	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.73	13.04	9.72	3.98	1.75	43.23	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	8.21	1.71	6.66	2.37	26.59	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.08
Sód [mg]	10%	2000	635.19	769.32	0	850.11	348.12	2602.75	130
Potas [mg]	10%	4700	711.57	954.46	0	358.84	210.33	2235.21	47
Wapń [mg]	10%	900	316	76.8	0	91.02	10.8	494.63	55
Fosfor [mg]	10%	580	469.04	332.43	0	258.36	60.48	1120.31	193
Magnez [mg]	10%	304.5	107.98	69.81	0	68.6	21.06	267.46	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.44	0	2.63	0.86	9.47	149
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	21.31	0	8.44	10.35	145.33	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	1.09	0	1.02	0.33	3.5	34
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.86	0	3.26	1.18	9.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.82	0	0.23	0.08	1.53	153
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.41	0	0.25	0.03	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	7.74	0	3.69	1.52	17.26	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	12.78	0	5.06	6.2	33.2	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	2.13	0	2.36	0.96	6.5	144

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	493.7	562.7	105	354.5	133.6	1649.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.5	2362.8	445.2	1486.2	559.5	6932.5	97
Białko [g]	10%	106	27.5	37.5	1	14.2	14.8	95.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	19.3	0.3	13.1	6.7	52.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	3.8	0.1	3.5	4	15.8	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	8.4	0	5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.6	0	4.6	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	149	0	30.3	0	191	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.57	64.05	25.38	48.73	3.37	211.11	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.73	14.87	20.73	3.44	3.37	59.17	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.94	8.96	1.83	7.83	0	25.58	85
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.33
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.94
Sód [mg]	10%	2000	383.82	1106.56	1.08	459.18	378	2328.64	116
Potas [mg]	10%	4700	770.5	1203.18	426.6	497.78	0	2898.08	62
Wapń [mg]	10%	900	353.85	231.71	6.48	48.64	0	640.69	71
Fosfor [mg]	10%	580	609.49	507.63	21.6	252.89	0	1391.62	241
Magnez [mg]	10%	304.5	119.01	125.52	35.64	75.23	0	355.4	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.38	3.28	0.43	3.13	0	10.24	160
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	27.78	8.1	60.69	0	245.34	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.77	0	1.27	0	3.1	32
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.35	0.22	3.42	0	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.39	0.03	0.41	0	1.22	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.42	0.1	0.24	0	1.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.29	15.56	0.51	5.71	0	25.08	218
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	15.79	4.85	36.41	0	92.32	136
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	3.07	0	1.27	1.05	5.82	129

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	471.9	428.8	50.6	391.3	95.3	1438	85
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1986.4	1810.1	213.8	1644.9	400	6055.3	85
Białko [g]	10%	106	22.9	30.5	2.6	17.2	5.9	79.2	75
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	8.6	1.1	11.9	4	38.3	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	4.2	0.7	1.9	2.4	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	2.2	0.2	4.4	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	0.5	0	5.4	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	31.2	3.4	0.3	0	45.4	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.66	58.76	7.35	57.01	8.77	202.57	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15	10.56	7.13	2.99	8.77	44.48	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	3.01	0	6.8	0	17.13	57
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.78
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.97
Sód [mg]	10%	2000	731.67	182.26	33.04	714.01	97.2	1758.19	89
Potas [mg]	10%	4700	603.3	326.09	98.44	358.74	0	1386.59	30
Wapń [mg]	10%	900	294.13	150.04	83.77	67.2	162	757.15	84
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	271.68	67.7	230.59	0	976.92	169
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	23.17	8.37	69.62	0	222.47	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	0.9	0.06	2.8	0	6.22	97
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	2.94	0.58	14.53	0	116.16	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.37	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.23	0.14	0.02	3.34	0	5.74	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.06	0.02	0.22	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.44	0.11	0.2	0	1.2	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	1.83	0.06	3.65	0	9.46	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	1.76	0.34	8.72	0	15.7	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	0.5	0.09	1.98	0.27	4.39	98

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	505.2	398.4	61.5	503.2	95.3	1563.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2123.4	1676.9	260.5	2111.6	400	6572.6	93
Białko [g]	10%	106	24.8	33.6	0.9	17.6	5.9	82.9	79
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	10.5	0.3	17.2	4	48.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	1.7	0	2.8	2.4	13.2	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.5	0	1.9	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	2.7	0	4.5	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.6	0	0	0	86.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.12	45.33	14.31	75.02	8.77	211.57	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.6	13.11	14.13	5.45	8.77	57.08	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	6.17	1.26	11.31	0	25.73	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.47
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	2000	564.72	214.16	0	838.02	97.2	1714.11	86
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1269.42	0	600.37	0	2598.28	55
Wapń [mg]	10%	900	298	82.72	0	46.88	162	589.61	65
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	387.86	0	257.1	0	1115.09	192
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	83.61	0	92.87	0	288.87	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.65	0	3.48	0	9.56	149
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	77.43	0	66.21	0	248.87	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.96	2.51	0	3.8	0	9.29	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.27	0	0.31	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.36	0	0.16	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	14.91	0	5.82	0	23.68	207
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	46.46	0	39.72	0	95.32	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.56	0.59	0	2.32	0.27	4.28	95

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.6	572.1	95.3	421.1	107.6	1713.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171.8	2407.1	400	1765.9	453.4	7198.4	101
Białko [g]	10%	106	18.9	27	5.9	14.1	7.7	73.8	69
Tłuszcz [g]	10%	56	18.6	18.3	4	15.7	2.2	59	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	3.3	2.4	2	0.5	12.8	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.9	0	6.8	0.6	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.6	3.9	0	6.8	1.3	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.1	0	0	0.5	158	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	73.1	76.49	8.77	59.94	15.03	233.36	131
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.15	8.95	8.77	4.78	1.69	40.37	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.28	3.49	0	8.34	2.05	23.17	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.41
Sód [mg]	10%	2000	426.05	249.33	97.2	464.17	141.03	1377.78	68
Potas [mg]	10%	4700	757.04	638.98	0	529.07	160.1	2085.21	44
Wapń [mg]	10%	900	320.17	58.37	162	54.39	34.29	629.22	70
Fosfor [mg]	10%	580	499.59	237.72	0	196.8	119.61	1053.73	182
Magnez [mg]	10%	304.5	123.39	45.99	0	73.09	21.33	263.81	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.49	0	3.04	0.78	11.36	178
Witamina A [μg]	25%	565	152.05	6.22	0	16.82	5.17	180.28	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.01	0.34	3.41	33
witamina E [mg]	30%	9	4.75	2.31	0	4.67	0.93	12.67	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.34	0	0.26	0.07	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.37	0	0.14	0.15	1.2	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	3.16	0	4.25	1.32	12.21	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	3.73	0	10.09	3.1	54.17	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.18	0.69	0.27	1.28	0.39	3.44	77

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.9	636.8	145.2	344.4	95.3	1685.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1951.6	2670.2	606.3	1447.4	400	7075.6	99
Białko [g]	10%	106	20.1	33.3	7	16	5.9	82.5	78
Tłuszcz [g]	10%	56	13.1	26.7	8.5	10.3	4	62.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	6	2.2	2.4	2.4	18.2	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	9.5	1.6	1.8	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5.2	3.4	4.1	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	25	0	0	0	35.4	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.15	68.76	10.67	50.23	8.77	208.59	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.89	15.3	4.9	3.43	8.77	47.31	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	6.07	1.07	6.88	0	21.66	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.51
Sód [mg]	10%	2000	490.92	679.22	53.48	958.38	97.2	2279.21	115
Potas [mg]	10%	4700	685.65	796.55	125.25	364.67	0	1972.13	43
Wapń [mg]	10%	900	290.08	159.41	100.57	37.25	162	749.33	83
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	243.95	151.38	188.11	0	987.69	170
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	76.7	66.48	66.16	0	314.91	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.17	1.47	2.52	0	8.66	135
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	23.28	0	57	0	185.5	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	3.68	2.88	3.15	0	12.38	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.18	0.11	0.21	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.27	0.04	0.12	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	3.52	0.58	4.15	0	12.51	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	9.87	0	34.19	0	53.2	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.36	1.88	0.14	2.66	0.27	5.69	126

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	565.6	525.5	94.3	374.7	149.8	1710.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2373	2214.5	398.3	1572.5	625	7183.5	101
Białko [g]	10%	106	22.3	38.5	3	17.3	10.8	92	86
Tłuszcz [g]	10%	56	21.8	12.5	1.9	13.4	9.4	59.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.6	3.4	0.9	2.2	6.4	20.6	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.1	0.2	5.3	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	2.3	0.2	5.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	116.1	0	0.8	0	127.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	73.73	68	16.36	49.43	5.4	212.93	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	19.54	15.73	7.68	4.99	5.4	53.36	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.7	0.62	6.6	0	21.5	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.85
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.07
Sód [mg]	10%	2000	911.76	302.34	32.81	465.27	54	1766.2	89
Potas [mg]	10%	4700	707.79	990.46	34.12	426.6	0	2158.98	46
Wapń [mg]	10%	900	307	84.94	58.8	102.25	0	553.01	61
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	366.84	38.98	285.62	0	1160.67	200
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	68.86	11.61	68.6	0	261.02	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.46	0.35	2.59	0	8.97	141
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	38.84	0	12.24	0	155.41	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.84	0	1.02	0	2.9	28
witamina E [mg]	30%	9	2.54	2.02	0.12	3.82	0	8.51	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.2	0.03	0.24	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.34	0.01	0.29	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	13.38	0.07	3.98	0	20.06	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	9.7	0	7.34	0	25.64	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.83	0.09	1.29	0.15	4.41	99

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1645.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6913.9	97
Białko [g]	10%	106	84.5	80
Tłuszcz [g]	10%	56	55.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	107.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	212.71	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	49.28	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.05	77
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	1975.27	99
Potas [mg]	10%	4700	2190.64	47
Wapń [mg]	10%	900	630.52	70
Fosfor [mg]	10%	580	1115.15	192
Magnez [mg]	10%	304.5	281.99	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.21	144
Witamina A [μg]	25%	565	182.41	32
Witamina D [μg]	10%	10	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	9.86	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.18	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.79	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.93	110