

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 31.03-6.04.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-31
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-31				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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% K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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) 	<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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, 	<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%), 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 drobiowa 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).] Jaja gotowane iż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, 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. P# sos pomidorowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</p>		<p>włoszczyzną 50.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# 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 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, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], 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. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>5. # szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 150.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], 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. Rw 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. 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 60.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-02

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P#o bolognese wegetariańskie 250.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</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 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# pasta z groszku ze szczypiorkiem 40.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szcypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# 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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, 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. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. 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>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 cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Paszet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, 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: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. 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 twarogowa z koperkiem 50.00g 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%</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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. Mus kubuś 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 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</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# ser twarogowy chudy 15.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>1. P# 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [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. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [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.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], 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: 7 - Niedziela, 2025-04-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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, porzeczką czerwoną, 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, 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 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, 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: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	495.4	533.9	41.5	315.7	108.6	1495.4	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2081.8	2241.5	175.4	1325.5	455.8	6280	87
Białko [g]	10%	106	22.4	29	0.3	12.3	5	69.3	65
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	19	0.3	10	4.1	50.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.9	0	1.9	1	10.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	9.6	0	3.4	1.5	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.4	5.2	0	4.9	1.4	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	89.1	0	15.2	76.1	191.3	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.72	65.63	10.08	47.76	13.63	203.82	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.91	17.8	9.72	2.32	0.1	44.86	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.06	8.15	1.71	7.5	1.86	25.3	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.75
Sód [mg]	10%	2000	409.28	342.85	0	456.84	348.12	1557.1	77
Potas [mg]	10%	4700	651.24	1716.45	0	443.33	113.67	2924.7	62
Wapń [mg]	10%	900	330.4	99.09	0	57.01	21.06	507.58	56
Fosfor [mg]	10%	580	439.82	418.89	0	236.1	100.44	1195.25	206
Magnez [mg]	10%	304.5	83.63	106.23	0	73.51	31.05	294.43	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.59	0	2.93	1.18	10.12	159
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	56.25	0	10.34	3.82	87.87	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.45	0	1.31	0.7	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	3.45	3.76	0	2.77	0.78	10.77	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.27	0	0.24	0.06	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.38	0	0.16	0.13	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	8.28	0	5	1.08	15.45	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	17.23	0	6.2	0.53	34.45	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.13	0.95	0	1.26	0.96	3.89	86

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.7	611.1	44.6	334.6	95.3	1549.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1950.6	2559.7	188.3	1406.9	400	6505.7	92
Białko [g]	10%	106	19.5	26.1	0.3	11.5	5.9	63.5	60
Tłuszcz [g]	10%	56	13	27.8	0.3	9.5	4	54.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	6.2	0	1.5	2.4	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.6	0	3.3	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	4.9	0	4.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	48.8	0	0	0	186.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.91	66.99	10.89	54.1	8.77	211.68	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.38	10.98	8.73	3.65	8.77	47.53	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	5.79	1.8	7.01	0	22.5	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	2000	414.24	1108.95	1.8	438.97	97.2	2061.17	103
Potas [mg]	10%	4700	788.25	668.88	120.6	449.91	0	2027.65	44
Wapń [mg]	10%	900	302.23	30.72	3.6	39.75	162	538.31	59
Fosfor [mg]	10%	580	482.09	343.23	8.1	189.33	0	1022.77	176
Magnez [mg]	10%	304.5	110.95	91.37	2.7	68.2	0	273.22	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.52	0.27	2.58	0	8.63	134
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	5.96	6.9	13.49	0	90.7	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	1.02	0	1.01	0	3.68	36
witamina E [mg]	30%	9	3.7	2.72	0.34	3.24	0	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.56	0.02	0.23	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.33	0.02	0.1	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.85	6.04	0.14	4.12	0	15.17	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	3.58	4.13	8.09	0	54.42	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	3.08	0	1.21	0.27	5.15	114

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	492.8	625.6	105	326	108.8	1658.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2073.3	2638.5	445.2	1367.5	460	6984.8	97
Białko [g]	10%	106	25.1	28.4	1	9.5	7.6	71.7	68
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	13.2	0.3	11.1	2	40.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.1	0.1	1.6	0.4	11.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.1	0	4.3	0.5	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	2.8	0	5.4	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	8.3	0	0	0.5	19.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.28	101.96	25.38	50.94	14.98	263.55	147
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.75	20.11	20.73	3.51	1.72	60.83	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	7.52	1.83	8.07	0.13	24.88	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.46
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	19.08
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	64.46
Sód [mg]	10%	2000	928.59	311.83	1.08	479.82	160.74	1882.07	94
Potas [mg]	10%	4700	603.3	1176.46	426.6	409.34	59.67	2675.38	57
Wapń [mg]	10%	900	294.13	269.87	6.48	50.78	29.97	651.24	73
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	298.33	21.6	203.58	71.01	1001.47	172
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	79.25	35.64	72.17	4.59	312.95	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.1	0.43	2.91	0.1	7.99	125
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	58.63	8.1	12.79	1.79	89.42	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.01	0	1.01	0.34	2.41	23
witamina E [mg]	30%	9	2.23	2.87	0.22	3.52	0.52	9.39	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.23	0.03	0.25	0.01	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.43	0.1	0.11	0.13	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	2.66	0.51	4.11	0.09	11.29	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	35.18	4.85	7.67	1.07	53.65	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.86	0	1.33	0.44	4.7	105

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-03

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	637.6	39.5	368.8	95.3	1625.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2034.8	2667.3	167	1549.4	400	6818.6	96
Białko [g]	10%	106	22.6	34.2	0.3	12.6	5.9	75.7	71
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	30.5	0.2	11.5	4	61.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.2	0	1.9	2.4	13.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	14.7	0	4.2	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	8.5	0	5.3	0	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	109.1	0	26.8	0	146.3	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	60.88	9.63	57.42	8.77	203.93	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.98	11.33	6.74	3.86	8.77	44.7	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	8.82	1.12	7.67	0	24.61	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.97
Sód [mg]	10%	2000	650.04	307.32	1.37	491.43	97.2	1547.37	78
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1041.37	109.18	427.35	0	2306.4	48
Wapń [mg]	10%	900	298	96.26	4.79	75.63	162	636.7	71
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	197.65	7.42	230.51	0	905.72	156
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	60.49	6.1	72.79	0	251.79	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.8	0.25	2.86	0	9.34	146
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	14.69	4.41	11.52	0	45.86	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.13	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	2.96	5.35	0.19	3.26	0	11.78	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.2	0.01	0.24	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.19	0.02	0.19	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	3.8	0.13	3.82	0	10.71	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	8.81	2.64	6.91	0	27.51	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.8	0.85	0	1.36	0.27	3.86	85

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-04

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	560.6	61.5	302.9	94.4	1514	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.6	2352.5	260.5	1275.3	397.5	6364.5	90
Białko [g]	10%	106	21.1	30.1	0.9	16.1	5	73.5	69
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	22.3	0.3	6.7	2.2	47	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.6	0	1.3	0.4	8.7	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	11.2	0	1.8	0.6	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	6	0	4.1	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.2	0	0	0.2	31.3	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.03	61.71	14.31	47.95	14.56	210.58	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.27	10.44	14.13	3.01	1.27	45.14	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.04	4.26	1.26	7.16	2.05	22.79	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	22.04
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	386.16	107.25	0	438.28	135.49	1067.19	53
Potas [mg]	10%	4700	704.63	552.74	0	441.58	147.15	1846.11	39
Wapń [mg]	10%	900	334.24	107.98	0	46.7	21.33	510.26	56
Fosfor [mg]	10%	580	472.5	120.03	0	193.24	87.21	872.98	150
Magnez [mg]	10%	304.5	109.49	44.38	0	69.84	20.11	243.83	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.36	0	2.76	0.75	8.5	133
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	24.68	0	18.34	5.17	199.19	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.01	0.34	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	4.03	4.24	0	2.76	0.93	11.97	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0	0.23	0.07	0.82	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.2	0	0.1	0.09	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	2.76	0	4.08	1.29	12.7	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	14.8	0	11	3.1	65.51	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.07	0.29	0	1.21	0.37	2.66	59

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-05

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	469.6	442.3	105	358.1	95.3	1470.4	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1976.3	1855.4	445.2	1506.9	400	6183.9	87
Białko [g]	10%	106	22	29.7	1	14.3	5.9	73.2	70
Tłuszcz [g]	10%	56	12.6	15.8	0.3	8	4	40.8	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.9	0.1	1.8	2.4	13.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.4	0	1.8	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.1	0	4.3	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	56.7	0	0	0	67	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.6	49.92	25.38	62.25	8.77	216.93	122
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.34	11.77	20.73	6.55	8.77	63.17	177
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	9.44	1.83	10.15	0	29.06	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	58.31
Sód [mg]	10%	2000	540.24	490.9	1.08	677.16	97.2	1806.59	91
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1122.2	426.6	761.05	0	2995.51	64
Wapń [mg]	10%	900	290.08	91.8	6.48	80.6	162	630.97	70
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	331.63	21.6	244.84	0	1002.33	173
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	90.77	35.64	88.59	0	320.56	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.76	0.43	3.36	0	9.05	142
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	70.44	8.1	73.33	0	167.09	29
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	0.22	3.64	0	9.43	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.23	0.03	0.29	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.31	0.1	0.2	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	10.88	0.51	5.33	0	20.98	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	39.53	4.85	44	0	97.52	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.5	1.36	0	1.88	0.27	4.51	100

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-06

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	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	1562	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6565	92
Białko [g]	10%	106	73.1	69
Tłuszcz [g]	10%	56	48.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	12.4	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	219.44	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	52.24	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.57	81
% energii z białka	10%	20	-	17
% energii z tłuszczu	10%	29	-	25
% energii z węglowodanów	10%	51	-	58
Sód [mg]	10%	2000	1677.51	84
Potas [mg]	10%	4700	2460.26	52
Wapń [mg]	10%	900	611.13	68
Fosfor [mg]	10%	580	1018.48	175
Magnez [mg]	10%	304.5	281.65	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.08	142
Witamina A [µg]	25%	565	116.49	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	10.37	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.1	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.18	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.19	93