

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 14-20.04.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-14
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, 2025-04-14				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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# pasta twarogowa 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%), 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>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>pieczarkami i cebulą 60.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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: izoaskrobinian 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, 2025-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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% 6. P# ser twarogowy chudy 60.00g 7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 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 jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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% 5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 6. P# sos koperkowy lekki 150.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtłusty 30%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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: 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. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p>	<p>1. R# jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [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. #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.]</p> <p>6. P# w filec z łocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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#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>7. Jaja gotowane iż 50.00g</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 meksykańska 350.00g składniki: Passata S 32%, Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 8%, Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 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 150.00g [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#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>6. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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: 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</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 kapuśniak 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 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 150.00g 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. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [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 60.00g [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, 2025-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g 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 słoju 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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 szpinakowa zabieleną z kaszą orkiszową i białą fasolką 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Kasza orkiszowa S 3%, Sól biała 0% Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<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 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%), 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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 60.00g składniki: Ciecierzycyca w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g 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% #kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy. Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] Jaja gotowane iżż 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# 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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # 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 na skyrze 100.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, 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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

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	388.6	689.4	63.5	371	133.1	1645.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1635.6	2877.1	266.6	1558.2	558.3	6896.1	98
Białko [g]	10%	106	21.4	30.9	3.9	18.3	6.9	81.7	77
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	39.5	2.7	12.2	5.1	70	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	13.8	1.6	2.6	1.2	22.7	145
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	17.4	0	4.1	0.6	24.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.7	0	5.2	1.3	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.1	96.7	0	4.5	0	108.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	55.29	56.29	5.85	50.43	15.87	183.74	103
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.84	13.83	5.85	3.17	1.75	35.45	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.38	7.57	0	6.99	2.37	23.33	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.72
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.12
Sód [mg]	10%	2000	599.73	794.39	64.8	837.4	348.12	2644.45	132
Potas [mg]	10%	4700	567.53	842.93	0	387.88	210.33	2008.68	42
Wapń [mg]	10%	900	220.67	78.67	108	73.83	10.8	491.99	55
Fosfor [mg]	10%	580	359.71	291.07	0	268.12	60.48	979.39	168
Magnez [mg]	10%	304.5	83.06	58.2	0	69.49	21.06	231.82	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.27	2.71	0	2.74	0.86	8.59	135
Witamina A [μg]	25%	565	104.59	43.31	0	8.77	10.35	167.03	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.09	0	1.29	0.33	3.77	37
witamina E [mg]	30%	9	2.55	2.82	0	3.02	1.18	9.59	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.71	0	0.23	0.08	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.38	0	0.3	0.03	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	7.54	0	4.23	1.52	16.89	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	25.98	0	5.26	6.2	46.21	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.66	2.2	0.18	2.32	0.96	6.61	147

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

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	472.6	616.8	54	343.2	133.6	1620.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1987.7	2592.6	226.2	1444.8	559.5	6811	95
Białko [g]	10%	106	31.9	33.2	3.7	20.9	14.8	104.7	99
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	18.8	2.5	8.3	6.7	51	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.3	1.1	2.2	4	16.6	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	8.5	0.5	2.1	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	4.7	0.1	4.2	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.8	160.5	42.3	3.6	0	214.4	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	56.43	83.92	4.23	49.92	3.37	197.89	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.82	10.47	3.76	4.54	3.37	34.99	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	10.56	0.36	7.59	0	24.46	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	38.01
Sód [mg]	10%	2000	1969.08	633.2	51.75	601.98	378	3634.02	182
Potas [mg]	10%	4700	609.33	1162.08	100.64	443.12	0	2315.19	49
Wapń [mg]	10%	900	558.02	144.89	62.39	91.8	0	857.12	95
Fosfor [mg]	10%	580	473.8	522.36	30.75	242.28	0	1269.2	219
Magnez [mg]	10%	304.5	91.36	137.98	3.89	73.18	0	306.43	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.75	3.82	0.42	3.13	0	10.13	159
Witamina A [μg]	25%	565	148.13	26.12	5.75	69.53	0	249.53	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.89	0.2	1.03	0	3.17	31
witamina E [mg]	30%	9	3.23	3.38	0.34	3.44	0	10.4	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.45	0.02	0.23	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.45	0.07	0.25	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.1	13.44	0.29	4.29	0	21.13	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.87	14.79	3.45	41.72	0	94.84	141
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.46	1.75	0.14	1.67	1.05	9.08	201

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

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	433	620	108.1	488.3	95.3	1744.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1815.7	2599.8	455	2049.7	400	7320.4	102
Białko [g]	10%	106	18.5	34	4.3	19.5	5.9	82.3	77
Tłuszcz [g]	10%	56	17.1	24.3	3	16.9	4	65.4	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	4.4	1.6	5.2	2.4	19.3	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	6.8	0	1.9	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	8.1	0	4.5	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43	14.4	0	0	0	57.4	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	54.62	71.2	16.74	69.24	8.77	220.59	124
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.31	9.28	14.58	2.01	8.77	43.97	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.72	9.87	1.8	9.49	0	27.89	93
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.14
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.67
Sód [mg]	10%	2000	681.09	104.22	66.6	1163.88	97.2	2112.99	105
Potas [mg]	10%	4700	614.17	1058.68	120.6	406.93	0	2200.4	48
Wapń [mg]	10%	900	208.77	123.54	111.6	51.13	162	657.05	73
Fosfor [mg]	10%	580	376.43	310.29	8.1	265.51	0	960.33	165
Magnez [mg]	10%	304.5	107.16	120.41	2.7	92.8	0	323.08	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.09	0.27	3.52	0	9.58	149
Witamina A [μg]	25%	565	99.65	86.22	6.9	7.87	0	200.65	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.33	0.28	0	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.33	7.45	0.34	2.6	0	12.74	142
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	0.37	0.02	0.31	0	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.28	0.02	0.14	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.05	3.97	0.14	5.26	0	14.43	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.79	51.73	4.13	4.72	0	66.39	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.28	0.18	3.23	0.27	5.28	118

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

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	471.4	502.2	89.4	453.7	95.3	1612.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1976.9	2114.1	376.2	1912.7	400	6780	96
Białko [g]	10%	106	24.2	39.8	4.2	25.2	5.9	99.5	95
Tłuszcz [g]	10%	56	18.9	12.6	2.7	8.6	4	47	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	2.3	1.6	1.9	2.4	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.9	0	2	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	3	0	4.6	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	84.7	0	0.9	0	219	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	53.91	61.99	12.33	73.77	8.77	210.79	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.11	15.36	10.3	5.46	8.77	50.03	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.99	9.36	0.94	10.08	0	26.38	88
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.86
Sód [mg]	10%	2000	739.23	537.87	65.7	1041.03	97.2	2481.03	124
Potas [mg]	10%	4700	615.47	1084.48	53.1	575.23	0	2328.29	49
Wapń [mg]	10%	900	216.6	76.81	113.4	86.68	162	655.51	74
Fosfor [mg]	10%	580	407.79	399.34	6.75	377.11	0	1190.99	205
Magnez [mg]	10%	304.5	89.24	78.13	3.6	97.75	0	268.72	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.59	2.46	0.13	3.7	0	9.9	155
Witamina A [μg]	25%	565	104.59	71.48	1.98	62.62	0	240.69	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.56	0	1.03	0	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	2.91	2.47	0.13	3.83	0	9.37	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.24	0	0.33	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.37	0.01	0.36	0	1.27	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.77	15.14	0.03	6.27	0	24.23	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	42.89	1.19	37.57	0	90.41	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	1.49	0.18	2.89	0.27	6.2	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

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	439	640	85.9	338.9	107.6	1611.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1843.9	2693.5	361.1	1418.6	453.4	6770.7	95
Białko [g]	10%	106	22.6	36.9	4.2	11.2	7.7	82.9	78
Tłuszcz [g]	10%	56	15.2	19.7	2.7	15	2.2	55.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	2.8	1.6	1.9	0.5	12.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	9.2	0	6.7	0.6	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	5	0	6.4	1.3	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	62.3	0	0	0.5	69.4	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	55.94	80.61	11.39	42.66	15.03	205.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.95	9.32	10.4	4.67	1.69	39.05	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.35	4.11	0.94	6.03	2.05	19.49	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	2000	578.13	281.28	65.29	305.77	141.03	1371.51	68
Potas [mg]	10%	4700	555.17	616.49	93.55	451.67	160.1	1877	40
Wapń [mg]	10%	900	201.3	52.29	122.85	46.47	34.29	457.21	51
Fosfor [mg]	10%	580	338.94	189.06	8.91	131.28	119.61	787.81	137
Magnez [mg]	10%	304.5	86.09	44	8.41	50.77	21.33	210.62	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.82	2.76	0.14	2.25	0.78	8.77	136
Witamina A [μg]	25%	565	149.96	16.5	12.7	16.82	5.17	201.17	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.62	0	1.01	0.34	3.01	29
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.37	0.07	4.42	0.93	12.13	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.3	0.04	0.18	0.07	0.88	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.24	0.01	0.11	0.15	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.01	3.18	0.09	2.9	1.32	10.51	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.98	9.9	7.62	10.09	3.1	66.7	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.6	0.78	0.18	0.84	0.39	3.42	77

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-19

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	449.3	441	145.2	468.5	95.3	1599.6	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1887.3	1859.2	606.3	1965.8	400	6718.6	95
Białko [g]	10%	106	25.6	33.3	7	15.2	5.9	87.1	82
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	10.1	8.5	17.1	4	55.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	4.8	2.2	2.1	2.4	19.1	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	2.5	1.6	6.1	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	0.8	3.4	6.6	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	36.3	0	0.2	0	43.1	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	55.23	56.71	10.67	67.68	8.77	199.08	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.11	11.03	4.9	4.61	8.77	39.44	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.38	5.3	1.07	8.61	0	21.37	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.84
Sód [mg]	10%	2000	2003.46	300.91	53.48	631.39	97.2	3086.45	155
Potas [mg]	10%	4700	541.61	463.41	125.25	436.54	0	1566.83	34
Wapń [mg]	10%	900	497.42	185.56	100.57	57.02	162	1002.58	111
Fosfor [mg]	10%	580	294.91	302.47	151.38	271.81	0	1020.58	176
Magnez [mg]	10%	304.5	80.63	40.3	66.48	84.2	0	271.63	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.22	1.83	1.47	3.14	0	8.67	136
Witamina A [μg]	25%	565	104.59	16.91	0	57	0	178.5	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.49	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.55	0.8	2.88	4.83	0	11.08	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.11	0.11	0.27	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.52	0.04	0.21	0	1.09	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.53	2.59	0.58	5.19	0	11.92	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.75	10.14	0	34.19	0	53.1	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.56	0.83	0.14	1.75	0.27	7.71	171

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-20

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	515.9	571.2	74.3	420.6	149.8	1732	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2158.2	2408.9	315.6	1764.9	625	7272.9	102
Białko [g]	10%	106	22	38	7.8	15.1	10.8	93.9	88
Tłuszcz [g]	10%	56	24.8	12.2	0.2	14.6	9.4	61.4	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.4	3.2	0	2.7	6.4	20.9	135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.1	0.1	5.5	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	2.3	0.1	5.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	133.4	107.9	0	58.5	0	299.9	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	54.36	80.68	10.23	61.53	5.4	212.21	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.8	14.63	5.74	6.09	5.4	41.67	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.57	6.89	0.27	8.94	0	22.69	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.84
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.83
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.32
Sód [mg]	10%	2000	740.58	276.47	24.75	738.35	54	1834.17	92
Potas [mg]	10%	4700	594.77	979.48	15.35	741.88	0	2331.48	50
Wapń [mg]	10%	900	225.6	92.44	2.18	87.23	0	407.47	45
Fosfor [mg]	10%	580	406.89	348.21	17.54	266.87	0	1039.52	179
Magnez [mg]	10%	304.5	88.79	70.87	5.22	85.85	0	250.74	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.72	2.66	0.15	3.37	0	9.92	155
Witamina A [μg]	25%	565	103.69	41.66	0	23.68	0	169.04	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.82	0	1.29	0	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.49	2.13	0.05	4.04	0	8.73	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0.01	0.29	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.34	0	0.22	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.46	12.49	0.03	4.92	0	19.91	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.21	12.75	0	14.21	0	35.18	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	0.76	0.06	2.05	0.15	4.58	101

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1652.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6938.5	98
Białko [g]	10%	106	90.3	85
Tłuszcz [g]	10%	56	57.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	17.9	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	204.28	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	40.66	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.66	79
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	45
Sód [mg]	10%	2000	2452.09	123
Potas [mg]	10%	4700	2089.7	45
Wapń [mg]	10%	900	646.99	72
Fosfor [mg]	10%	580	1035.4	178
Magnez [mg]	10%	304.5	266.15	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.37	146
Witamina A [µg]	25%	565	200.94	36
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.69	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.13	136