

## Plan żywieniowy: NZOZ PROMIEN 1 dekada września 2024 r. dieta ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa, cukrzycowa

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-09-01
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. podwieczorek 5. kolacja
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>NZOZ PROMIEN Dieta ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa, cukrzycowa Hackiewicz Wojciech (osoba) [właściciel: nzozpromien1]</b> 1. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1300 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 100%, białka: 100%, tłuszczów: 100%

### Jadłospis

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-09-01				
I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li><li>2. <b>Jogurt naturalny polski mlekovita 100.00g</b> [składniki: mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych]</li><li>3. <b>Płatki owsiane metro chef 30.00g</b> [składniki: płatki owsiane]</li><li>4. Szpinak 40.00g</li><li>5. Sopol drobiowy 15.00g</li><li>6. Rzodkiewka 80.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Kasza jęczmienna wiejska gruba janex 150.00g</b> [składniki: kasza jęczmienna wiejska gruba]</li><li>2. Karczek pieczony rw 90.00g składniki: Wieprzowina karkówka 91%, Ziele angielskie CAŁE 7%, Kminek Prymat 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</li><li>3. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Chleb ciemny osuchowski 30.00g</li><li>2. <b>Kalafior. gotowany. z masłem 2016 145.00g</b> składniki: Kalafior 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Bułka tarta 2%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sałata zielona z olejem i z pestką dyni rw 130.00g składniki: Sałata 65%, Pestki dyni KRESTO 15%, olej słonecznikowy 5 L 9%, Cytryna 9%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb razowy 29.00g</b></li><li>2. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</li></ol>

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-09-02

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaszka kukurydziana kupiec 60.00g</li> <li>2. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li> <li>3. Pomidor 150.00g</li> <li>4. Jogurt naturalny figand 1l 150.00g</li> <li>5. Sałata mix 50.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą rw 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Kapusta kwaszona 27%, <b>Makaron spaghetti Lubella Pełne Ziarno 21%</b>, Cebula 11%, Mięso udziec z indyka bk/bs 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny mielony Prymat 0%</li> <li>2. <b>Kisiel domowy z malin rw 250.00g</b> składniki: Maliny mrożone 91%, <b>Skrobia ziemniaczana Melvit 9%</b></li> <li>3. <b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 2016 150.00g</b> składniki: Sałata 71%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 27%</b>, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb razowy 30.00g</b></li> <li>2. Marchewka pieczona z rozmarynem rw 140.00g składniki: Marchew 55%, Miód wielokwiatowy Apis 12%, 100% sok z cytryny S 12%, Olej rzepakowy Jedyny Szefa 10% [składniki: olej rzepakowy 100%], Rozmaryn 6%, Pieprz czarny MIELONY 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Surówka z selera naciowego, marchewki i jabłka rw 160.00g</b> składniki: Jabłko 49%, Marchew 27%, <b>Seler naciowy 12%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 100% sok z cytryny S 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li> <li>2. <b>Sałata lodowa z ogórkiem i migdałami rw 200.00g</b> składniki: Sałata lodowa 52%, Ogórek 26%, Cytryna 10%, olej słonecznikowy 5 L 6%, <b>Płatki migdałowe Helio migdały łuskane 5%</b> [składniki: migdały łuskane, blanszowane, pokrojone w cienkie plastry]</li> </ol>

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-09-03

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>2. Kurczak złoty woy 15.00g</li> <li>3. <b>Chleb razowy 29.00g</b></li> <li>4. Jogurt naturalny figand 1l 100.00g</li> <li>5. Ogórek 100.00g</li> <li>6. Szpinak 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pulpety wieprzowe gotowane rw 100.00g</b> składniki: Mięso mielone wieprzowe 69%, <b>Kajzerki 12%</b>, Cebula 8%, Jaja kurze L 8%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 4%</b></li> <li>2. Ryż brązowy metro chef 110.00g</li> <li>3. Surówka z kapusty czerwonej 2016 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziołowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</li> <li>2. <b>Chleb razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Sałatka z buraka pieczonego i mix sałat rw 140.00g</b> składniki: Burak 75%, ser feta FAVITA mlekovita 11%, Sałata mix 7% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykoria radicchio, rukola.], olej słonecznikowy 5 L 4%, <b>Musztarda francuska Kamis 1%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Miód nektarowy wielokwiatowy aro 1%, Słonecznik łuskany Helio 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sałatka z pomidora i cebuli czerwonej rw 140.00g składniki: Pomidor 58%, Cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 L 14%, # natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki ], Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Surówka z selera 2016 130.00g</b> składniki: Cukier 47%, <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 19%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b></li> </ol>

**Dzień: 4 - Środa, 2024-09-04**

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
<p>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></p> <p>2. <b>Jogurt naturalny figand 150.00g</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus]</p> <p>3. <b>Poledwica drobiowa woy 15.00g</b> [składniki: mięso z piersi kurczęcej 65,6%, woda, skrobia ziemniaczana, sól, stabilizatory: E 450, E 451, <b>białko sojowe</b>, substancja żelująca: E 407a, glukoza, wzmacniacz smaku: E 621, przeciwutleniacz: E 316, hydrolizat białka roślinnego ( <b>z soi</b>), aromat, ekstrakty przypraw, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. W osłonce niejadalnej.]</p> <p>4. Płatki żytnie kupiec 30.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 80.00g</p> <p>6. Roszponka warzywna 50.00g</p>	<p>1. Kasza jaglana z jabłkiem i migdałami rw 200.00g składniki: Jabłko 61%, Kasza jaglana 20%, Migdały blanszowane płatki Metro chef 12% [składniki: migdały płatki], Miód pszczeli 5%, Cynamon mielony 1%</p> <p>2. Surówka z marchewki rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Cytryna 16%, olej słonecznikowy 5 L 8%, Cukier drobny Polski Cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></p> <p>2. <b>Bigos z białej kapusty rw 160.00g</b> składniki: Kapusta biała 68%, <b>kiełbasa dębicka WOY 17%</b> [składniki: mięso 77,2%, woda, sól, białko sojowe, przyprawy, substancja żelująca 407a, glukoza, stabilizatory E 450, E 451, ekstrakty przypraw, wzmacniacz smaku E 621, przeciwutleniacz E 316, substancja konserwująca E 250, w osłonce niejadalnej.], Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy Łowicz 2%, <b>Mąka pszenna typ 450 Stoisław 2%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>1. <b>Salatka z rukoli i słonecznika rw 100.00g</b> składniki: Rukola 42%, olej słonecznikowy 5 L 21%, Słonecznik łuskany Helio 17%, <b>Musztarda francuska Kamis 8%</b> [składniki: woda, GORCZYCA, ocet spirytusowy, cukier, sól, ocet jabłkowy, przyprawy, zioła, substancje zagęszczające: guma guar, guma ksantanowa; barwnik: kurkumina.], Cytryna 8%, Miód nektarowy wielokwiatowy aro 4%</p>	<p>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></p> <p>2. Salatka z sałaty lodowej i pomidora rw 150.00g składniki: Kukurydza konserwowa 24%, Pomidor 24%, Cebula czerwona 12%, Sałata 12%, ser feta FAVITA mlekovita 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Cytryna 4%, Słonecznik łuskany Helio 2%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], Pieprz czarny MIELONY 0%</p>

**Dzień: 5 - Czwartek, 2024-09-05**

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
<p>1. Ogórek 120.00g</p> <p>2. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</p> <p>3. <b>Chleb razowy 39.00g</b></p> <p>4. Filet z indyka woy 15.00g</p> <p>5. Jogurt naturalny figand 1l 200.00g</p>	<p>1. <b>Schab gotowany 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></p> <p>2. Kasza gryczana niepalona ankasz apetyt 130.00g</p> <p>3. <b>Bukiet warzyw z pieca rw 150.00g</b> składniki: Bukiet kwiatowy warzyw Hortino 93% [składniki: Warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, brokuły], <b>Masło Extra 82% mlekovita 6%</b> [składniki: śmietanka pasteryzowana ], Pieprz czarny MIELONY 1%</p>	<p>1. <b>Chleb razowy 30.00g</b></p> <p>2. Skrzydełka z kurczaka pieczone rw 90.00g składniki: Skrzydło kurczaka 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Czosnek 1%, Sól spożywcza dietetyczna niskosodowa O'Sole Vita 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Cukinia gotowana rw 100.00g składniki: Cukinia 96%, Masło extra 82% MU! 2%, Pieprz ziółowy 2%</p>	<p>1. Jabłko pieczone 2016 160.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%</p>	<p>1. <b>Salata lodowa z brzoskwinia i migdałami rw 150.00g</b> składniki: Sałata lodowa 53%, Brzoskwinia 24%, Cytryna 11%, olej słonecznikowy 5 L 7%, <b>Płatki migdałowe Helio migdały łuskane 5%</b> [składniki: migdały łuskane, blanszowane, pokrojone w cienkie plastry]</p> <p>2. <b>Chleb razowy 35.00g</b></p>

**Dzień: 6 - Piątek, 2024-09-06**

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Płatki jaglane błyskawiczne pełnoziarniste szczytno 30.00g [składniki: płatki jaglane 100%]</li> <li>2. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li> <li>3. Serek wiejski radomski 200.00g</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kasza jęczmienna perłowa szczytno 145.00g [składniki: kasza jęczmienna perłowa 100%]</li> <li>2. Surówka z białej kapusty, z koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 73%, Marchew 9%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 5%</li> <li>3. <b>Jajecznica z białek kurzych na warzywach 140.00g</b> składniki: <b>Białka jaja kurzego 47%</b>, Brokuły 23%, Kalafior 23%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki ]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li> <li>2. <b>Salatka z miruną, jajkiem gotowanym, sałatą lodową i koperkiem rw 150.00g</b> składniki: Sałata lodowa 50%, <b>Miruna 25%</b>, Jaja kurze L 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cytryna 4%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pomidor z rzodkiewką w sosie jogurtowym rw 160.00g</b> składniki: Pomidor 56%, Rzodkiewka 22%, <b>Jogurt naturalny Figand 17%</b> [składniki: mleko częściowo odtłuszczone pasteryzowane, odtłuszczone mleko w proszku, żywe kultury bakterii jogurtowych: Lactobacillus delbrueckii, subsp.bulgaricus, Streptococcus thermophilus], Koper ogrodowy 5%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li> <li>2. Fasolka szparagowa zielona hortino 150.00g</li> </ol>

**Dzień: 7 - Sobota, 2024-09-07**

I śniadanie	obiad	kolacja	II śniadanie	podwieczorek
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb razowy 35.00g</b></li> <li>2. Płatki orkiszowe szczytno 30.00g</li> <li>3. Jogurt naturalny figand 1l 200.00g</li> <li>4. <b>Indyk z mleczkowa krawczyk 15.00g</b> [składniki: Składniki: mięso drobiowe z piersi INDYKA 82%, woda, sól, stabilizatory E451, E331, glukoza, substancja zagęszczająca E407, regulator kwasowości E508, wzmacniacz smaku E621, syrop glukozowy, aromat (zawiera laktozę z <b>MLEKA</b>), przeciwutleniacz E301, olej palmowy, śmietanka w proszku ( zawiera <b>MLEKO</b>), hydrolizat białka roślinnego (<b>SOJA</b>), kazeinian sodu, substancja konserwująca E250.]</li> <li>5. Sałata mix 60.00g [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: endywia escarola, endywia frisee, cykorja radicchio, rukola.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Schab gotowany 100.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 80%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li>2. Kasza gryczana niepalona ankasz apetyt 150.00g</li> <li>3. <b>Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, sałatki szwedzkiej rw 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 36%, Pieprz czarny MIELONY 36%, Jabłko 11%, <b>Sałatka szwedzka 7%</b>, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li> <li>2. Sałatka z pomidora i cebuli czerwonej rw 150.00g składniki: Pomidor 58%, Cebula czerwona 20%, olej słonecznikowy 5 L 14%, # natka pietruszki świeża 6% [składniki: liście pietruszki ], Ocet jabłkowy 6% Jamar 2% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kisiel domowy z malin rw 300.00g</b> składniki: Maliny mrożone 91%, <b>Skrobia ziemniaczana Melvit 9%</b></li> <li>2. <b>Sucharki pełnoziarniste sonko 30.00g</b> [składniki: 48% pełnoziarnista mąka pszenna, mąka pszenna, olej słonecznikowy, serwatka w proszku (z mleka), glukoza, ekstrakt słodowy jęczmienny, drożdże, gluten pszenny, sól, mąka sojowa, emulgatory: E 472e oraz lecytyna sojowa, błonnik z grochu, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy. Możliwa obecność sezamu.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb razowy 39.00g</b></li> <li>2. Sałata zielona z olejem i z pestką dyni rw 140.00g składniki: Sałata 65%, Pestki dyni KRESTO 15%, olej słonecznikowy 5 L 9%, Cytryna 9%, Ocet jabłkowy 6% Jamar 3% [składniki: Ocet jabłkowy 6% kwasowości]</li> </ol>

## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Niedziela), 2024-09-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	261.7	597.2	197.9	114.2	128.4	1299.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	1103.6	2502.1	826.3	474.8	542.6	5449.5	100
Białko [g]	10%	51.5	13	27.4	5.5	5.4	4.3	55.8	109
Tłuszcz [g]	10%	95.8	6.1	20.2	10.6	8.1	1.1	46.3	47
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	2.5	6.8	0.8	1.5	0.2	11.9	451
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	0	8.5	5.7	0	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	0.1	1.1	3.1	0.1	0.1	4.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	48.8	0	0	0	48.8	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	39.93	87.07	21.4	5.42	27.05	180.88	399
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	8.33	4.18	0.7	1.26	12.06	26.55	293
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	2.55	21.6	3	1.26	3.93	32.35	129
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	-	-	16.45
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	-	-	34.49
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	-	-	49.05
Sód [mg]	10%	1500	54.36	57.45	199.85	6.99	80.78	399.45	26
Potas [mg]	10%	4700	254.52	209.58	257.91	114.12	301.1	1137.24	22
Wapń [mg]	10%	800	54.36	13.33	16.1	22.26	43.63	149.69	19
Fosfor [mg]	10%	580	24.12	122.93	37.82	18.13	35.85	238.87	41
Magnez [mg]	10%	350	24.12	12.58	14.18	7.72	17.49	76.12	22
Żelazo [mg]	10%	6	1.58	0.96	0.77	0.59	0.61	4.52	75
Witamina A [µg]	25%	630	32.7	0	1.96	12.5	11.75	58.91	9
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.51	0	0	0	0.51	5
witamina E [mg]	30%	10	0.53	0.23	2.15	0.26	0.41	3.6	36
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0.05	0.37	0.11	0.03	0.05	0.63	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0.07	0.16	0.11	0.06	0.05	0.47	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	0.37	2.57	0.69	0.16	0.43	4.24	35
Witamina C [mg]	55%	75	19.61	0	40.62	7.5	7.05	74.79	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.15	0.15	0.55	0.01	0.22	0.99	30

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Poniedziałek), 2024-09-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	302.9	386.6	287.2	156.7	173.9	1307.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	1282.7	1625	1201.5	649.4	729.5	5488.2	100
Białko [g]	10%	51.5	10.3	29.9	4.5	0.8	8.6	54.4	106
Tłuszcz [g]	10%	95.8	2.2	6.2	14.5	12	6.6	41.7	43
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	0.4	1.2	1	0.8	0.8	4.5	171
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	0	1.9	7.7	6.7	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	0.1	1.2	3.7	3.6	0.1	9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	42.6	0	0	0	42.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	62.32	62.99	35.79	12.71	21.14	194.98	430
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	5.89	18.2	16.61	8.91	4.01	53.65	590
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.12	20.61	2.48	3.11	2.65	32.99	131
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	-	-	14.64
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	-	-	34.11
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	-	-	51.25
Sód [mg]	10%	1500	16.55	210.01	56.7	44.17	12.99	340.44	23
Potas [mg]	10%	4700	380.7	602.59	194.99	259.66	207.11	1645.07	35
Wapń [mg]	10%	800	12.15	112.34	24.89	23.99	36.93	210.31	27
Fosfor [mg]	10%	580	28.35	292.12	22.12	23.31	34.5	400.42	69
Magnez [mg]	10%	350	10.8	42.84	11.06	10.43	13.83	88.98	25
Żelazo [mg]	10%	6	0.67	1.35	0.34	0.47	0.86	3.71	62
Witamina A [µg]	25%	630	25.87	13.12	1.95	6.96	21.03	68.96	10
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.01	0	0	0	0.01	0
witamina E [mg]	30%	10	1.28	1.05	0.27	2.87	0.39	5.88	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0.07	0.12	0.03	0.04	0.05	0.34	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0.05	0.28	0.03	0.05	0.09	0.52	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	1.27	8.39	0.29	0.36	0.29	10.62	88
Witamina C [mg]	55%	75	15.52	11.3	1.17	4.18	12.62	44.8	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.04	0.58	0.15	0.12	0.03	0.85	25

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Wtorek), 2024-09-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	185.2	715	156.6	25.8	248.8	1331.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	784.3	3004.3	658.8	108.6	1055	5611.3	102
Białko [g]	10%	51.5	7.7	24.7	8	1.3	0.8	42.7	84
Tłuszcz [g]	10%	95.8	1.8	26.3	4.7	0.3	1.1	34.5	36
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	0.4	6.2	2.1	0	0.6	9.4	356
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	0	9.6	0	0	0.3	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	0.1	2.5	0	0	0	2.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	44.8	0	0	3.1	48	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	35.08	96.22	21.42	5.09	59.77	217.61	479
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	2.92	2.25	9.4	2.63	55.36	72.58	798
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	1.39	3.14	2.23	1.3	2.03	10.12	41
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	-	-	14.63
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	-	-	68.46
Sód [mg]	10%	1500	13.68	122.5	371.81	7.86	32.32	548.18	37
Potas [mg]	10%	4700	218.25	460.92	328.79	205.38	144.94	1358.29	29
Wapń [mg]	10%	800	55.35	48.1	38.73	6.55	23.12	171.87	22
Fosfor [mg]	10%	580	33.75	137.96	16.06	15.29	34.28	237.35	42
Magnez [mg]	10%	350	31.05	26.28	16.06	5.82	7.75	86.97	26
Żelazo [mg]	10%	6	1.44	1.33	1.6	0.36	0.23	4.98	83
Witamina A [µg]	25%	630	31.42	161.97	7.87	13.95	8.61	223.84	35
Witamina D [µg]	10%	10	0	0.44	0	0	0	0.45	4
witamina E [mg]	30%	10	0.76	2.38	0.02	0.69	0.18	4.05	41
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0.06	0.42	0.01	0.04	0.02	0.57	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0.11	0.23	0.04	0.02	0.04	0.46	42
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	0.4	2.49	0.35	0.68	0.31	4.26	36
Witamina C [mg]	55%	75	18.85	22.76	4.72	8.37	2.34	57.05	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.03	0.34	1.03	0.02	0.08	1.37	41



## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Środa), 2024-09-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	292.3	410.5	180.5	121.1	296	1300.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	1230.4	1723.9	760	504.5	1235.2	5454.2	100
Białko [g]	10%	51.5	15.6	11.4	10.2	5.1	8.5	51	99
Tłuszcz [g]	10%	95.8	7.1	13.9	4.8	7.6	17.3	50.9	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	3.2	1.6	1	0.7	3.2	9.8	370
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	0	0.2	1	0	6.6	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	0	0.7	0.6	0	3.6	5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	44.58	63.47	25.26	8.74	27.63	169.7	374
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	10.9	22.54	6.67	4.86	4.45	49.43	543
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	6.39	7.32	2.72	1.64	2.43	20.52	83
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	-	-	37.28
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	-	-	45.94
Sód [mg]	10%	1500	182.88	104.05	186.28	156.3	284.1	913.62	60
Potas [mg]	10%	4700	169.92	534.6	237.55	9.37	188.69	1140.14	24
Wapń [mg]	10%	800	20.88	52.18	68.51	2.99	9.95	154.54	20
Fosfor [mg]	10%	580	13.68	135.75	33.95	1.64	36.53	221.57	37
Magnez [mg]	10%	350	5.04	58.14	13.67	0.67	11.83	89.36	25
Żelazo [mg]	10%	6	0.57	2.79	0.35	0.04	0.46	4.23	72
Witamina A [µg]	25%	630	12.36	20.34	39.69	3.12	10.16	85.68	13
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	10	0	0.86	1.66	0.01	2.81	5.36	54
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0.01	0.32	0.06	0	0.03	0.45	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0.01	0.21	0.05	0	0.04	0.33	30
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	0.17	1.42	0.35	0	0.79	2.76	23
Witamina C [mg]	55%	75	7.41	12.2	23.81	1.87	6.09	51.41	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.5	0.28	0.51	0.43	0.78	2.28	69

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Czwartek), 2024-09-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	188.6	586.8	299.9	70.2	156.1	1301.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	797	2473.9	1251.2	296.6	655.6	5474.5	100
Białko [g]	10%	51.5	8.6	31.1	18.7	0.5	7.3	66.4	129
Tłuszcz [g]	10%	95.8	2.2	15.7	18.4	0.5	5.3	42.3	44
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	0.5	7.1	4.3	0	0.7	12.7	478
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	0	0	8	0	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	0	0	3.2	0.1	0.1	3.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	56.1	0	0	56.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	35.39	80.44	15.18	17.14	20.99	169.17	372
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	3.89	5.96	3.36	3.25	5.24	21.72	240
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	3.77	0.68	0.9	2.83	2.48	10.68	43
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	-	-	17.3
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	-	-	25.62
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	-	-	57.09
Sód [mg]	10%	1500	2.16	77.46	72.5	2.83	10.62	165.57	11
Potas [mg]	10%	4700	135	56.11	333.75	189.92	179.28	894.06	19
Wapń [mg]	10%	800	16.2	7.15	23.55	5.66	25.95	78.53	10
Fosfor [mg]	10%	580	24.84	9.31	130.4	12.75	26.06	203.37	34
Magnez [mg]	10%	350	8.64	3.33	32.38	4.25	10.36	58.97	16
Żelazo [mg]	10%	6	0.21	0.13	1.38	0.42	0.78	2.93	49
Witamina A [µg]	25%	630	7.19	2.47	33.45	4.72	14.52	62.38	9
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0.43	0	0	0.43	4
witamina E [mg]	30%	10	0.13	0.12	1.77	0.54	0.5	3.07	30
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0.02	0.01	0.08	0.04	0.04	0.21	20
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0.03	0.01	0.08	0.03	0.08	0.25	23
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	0.19	0.15	4.39	0.22	0.46	5.43	46
Witamina C [mg]	55%	75	4.31	1.48	4.03	6.51	8.71	25.07	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0	0.21	0.2	0	0.02	0.41	12

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Piątek), 2024-09-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	380.9	553	214.4	39.8	127	1315.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	1604.6	2331.6	897.6	167.1	538.2	5539.3	101
Białko [g]	10%	51.5	27.6	19.5	12.9	2.2	7.3	69.7	135
Tłuszcz [g]	10%	95.8	11	9.6	10.4	0.9	1.4	33.6	36
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	5.8	1	1.4	0.5	0.3	9.2	350
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	0	3.5	3.9	0	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	0.1	2	2.1	0.1	0	4.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	43.15	104.05	17.62	6.55	21.06	192.45	423
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	8.62	7.91	2.36	4.27	4.22	27.39	301
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	1.08	13.91	1.08	2	0	18.09	72
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	-	-	22.53
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	-	-	23.7
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	-	-	53.77
Sód [mg]	10%	1500	512.28	161.49	51.51	20.13	5.4	750.82	49
Potas [mg]	10%	4700	253.8	564.98	101.86	331.47	0	1252.12	26
Wapń [mg]	10%	800	8.1	96	19.04	21.2	0	144.35	18
Fosfor [mg]	10%	580	18.9	78.06	15.93	26.7	0	139.6	24
Magnez [mg]	10%	350	7.2	32.36	6.7	9.7	0	55.96	16
Żelazo [mg]	10%	6	0.45	1.11	0.53	0.85	0	2.95	50
Witamina A [µg]	25%	630	17.25	79.26	9.74	22.81	0	129.07	22
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	10	0.85	2.97	1.63	0.77	0	6.24	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0.05	0.13	0.03	0.06	0	0.28	26
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0.03	0.36	0.05	0.04	0	0.5	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	0.85	0.78	0.14	0.85	0	2.63	22
Witamina C [mg]	55%	75	10.35	47.55	5.84	13.68	0	77.44	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.42	0.44	0.14	0.05	0.01	1.87	55

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Sobota), 2024-09-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji					Zawartość razem	% realizacji normy
			I śniadanie	Obiad	Kolacja	II śniadanie	Podwieczorek		
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	182.4	595.8	116.1	217.6	211.5	1323.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	770.2	2516.7	490.9	913	885.9	5576.9	102
Białko [g]	10%	51.5	10.5	31.7	5.7	6.4	10.2	64.8	126
Tłuszcz [g]	10%	95.8	2.3	11.4	1.5	2.4	9.9	27.7	29
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	1	3	0.3	0.1	1.8	6.4	243
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	0	1.1	0	0	0	1.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	0	0.6	0	0	0.1	0.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	0	0	0	0
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	31.78	92.6	20.44	51.57	20.82	217.24	478
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	2.83	5.48	4.34	14.86	2.88	30.42	335
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	4.1	2.27	1.4	18.19	1.36	27.33	109
% energii z białka	10%	100	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	100	-	-	-	-	-	-	18.72
% energii z węglowodanów	10%	100	-	-	-	-	-	-	62.15
Sód [mg]	10%	1500	108	99.39	8.42	103.58	7.53	326.94	23
Potas [mg]	10%	4700	0	177.83	220.05	0	122.9	520.79	12
Wapń [mg]	10%	800	0	33.41	7.02	0	23.98	64.41	8
Fosfor [mg]	10%	580	0	32	16.38	0	19.53	67.92	12
Magnez [mg]	10%	350	0	12.72	6.24	0	8.32	27.29	8
Żelazo [mg]	10%	6	0	0.37	0.39	0	0.63	1.39	24
Witamina A [µg]	25%	630	0	14.97	14.95	0	13.46	43.39	6
Witamina D [µg]	10%	10	0	0	0	0	0	0	0
witamina E [mg]	30%	10	0	0.66	0.74	0	0.28	1.69	17
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0	0.03	0.04	0	0.03	0.11	10
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0	0.04	0.03	0	0.07	0.14	13
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	0	0.4	0.73	0	0.17	1.32	10
Witamina C [mg]	55%	75	0	8.98	8.97	0	8.07	26.03	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	0.3	0.27	0.02	0.28	0.02	0.81	25

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1300	1311.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	5439	5513.4	101
Białko [g]	10%	51.5	57.8	113
Tłuszcz [g]	10%	95.8	39.6	41
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.66	9.1	346
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.66	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.66	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	27.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	45.45	191.72	422
Cukry [g]	10%	Maks: 9.09	40.25	443
Błonnik pokarmowy [g]	10%	25	21.72	87
% energii z białka	10%	100	-	17
% energii z tłuszczu	10%	100	-	27
% energii z węglowodanów	10%	100	-	55
Sód [mg]	10%	1500	492.15	33
Potas [mg]	10%	4700	1135.39	24
Wapń [mg]	10%	800	139.1	18
Fosfor [mg]	10%	580	215.59	37
Magnez [mg]	10%	350	69.09	20
Żelazo [mg]	10%	6	3.53	59
Witamina A [μg]	25%	630	96.03	15
Witamina D [μg]	10%	10	0.2	2
witamina E [mg]	30%	10	4.27	43
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1.1	0.37	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1.1	0.38	35
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	12	4.47	37
Witamina C [mg]	55%	75	50.94	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2500	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.23	37