

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 30.12.2024-5.01.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-30				
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% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 350.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Kasza bulgur 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - tvarożkowy 150.00g składniki: p# Ser 	<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.] P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 100.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z tuńczyka i ryżu 70.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%</p> <p>4. 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>1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. 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</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemiaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%,</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. 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>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>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>		<p>Żelatyna wołowa 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%,</p>	<p>1. # placek biszkoptowy z galaretką 50.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. 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>Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# 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>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>duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	---	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-02

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# chleb pszenny kawior 130.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p>	<p>1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe</p>	<p>1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

<p>4. 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. 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>20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Rw buraki gotowane z koprem i dodatkiem masła 200.00g składniki: Burak 93%, Masło ekstra 5%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>4. 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%</p> <p>5. Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>6. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 100.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. 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# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki 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%</p> <p>2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>3. 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>4. P# dynia duszona z natką pietruszki 150.00g składniki: Dynia 57%, p# włoszczyzna kostka 26% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany z koprem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Ryż biały 34%, k# Masło extra 5%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>6. 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>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>2. 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>3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 85.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemiaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 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# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Brokuły ugotowane 200.00g Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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# 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g 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# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica 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] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-05

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# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. 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>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>7. 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# 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%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>6. 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>1. San petitti biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>2. 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>3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.2	696.5	136.8	395.5	100.6	2120.8	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2934	575.4	1665.7	424.8	8933.1	107
Białko [g]	10%	110	33.6	39.8	6.3	15	3.9	98.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	19.2	4.4	11.8	2.2	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	7.3	2.4	1.8	0.5	17	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	5.3	0	4.5	0.4	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	2.6	0	4.7	1	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	133.4	0	12.7	0	157.2	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.95	93.18	18.85	57.56	16.3	302.85	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.22	19.52	18.49	2.9	0.91	59.07	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	4.53	1.71	0.69	0.27	11.58	39
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	2000	993.8	203.18	97.2	541.35	250.65	2086.19	105
Potas [mg]	10%	4700	682.39	833.21	0	181.36	67.5	1764.47	38
Wapń [mg]	10%	900	323.8	248.17	162	32.04	4.05	770.07	86
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	475.38	0	73.27	8.64	1059.22	183
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	58.07	0	22.44	5.94	176.95	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	3.17	0	0.67	0.1	6.64	105
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	79.05	0	59.86	2.02	154.34	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.95	0	1.81	0.33	4.21	42
witamina E [mg]	30%	9	4.77	1.86	0	2.78	0.51	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.23	0	0.04	0.01	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.82	0	0.07	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	3.7	0	2.5	0.1	7.8	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	7.51	0	2.89	1.21	19.67	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.56	0.27	1.5	0.69	5.21	115

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	812.6	497.1	107.4	483.5	149.8	2050.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2090.6	454.3	2041.2	625	8647.3	102
Białko [g]	10%	110	33.3	41.8	3	21.2	10.8	110.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	14.3	1.8	10.4	9.4	49.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.4	0.5	2.4	6.4	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0	3	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.4	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	126.3	0	30.3	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	141.55	54.15	19.87	76.63	5.4	297.62	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.5	11.45	13.15	2.83	5.4	58.35	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	8.13	0.23	1.17	0	12.02	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.39
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	229.74	40.32	674.75	54	2296.75	115
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1960	0	323.45	0	2956.51	63
Wapń [mg]	10%	900	389.85	164.81	21.6	28.25	0	604.53	66
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	328.54	0	102.65	0	802.66	139
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	102.51	0	26.82	0	185.82	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	3.48	0	1.16	0	6.12	95
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	120.09	0	10.77	0	143.78	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.62	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	2.43	3.03	0	1.86	0	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.3	0	0.07	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.42	0	0.1	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	5.76	0	3.01	0	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	72.05	0	6.46	0	86.27	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.63	0.11	1.87	0.15	5.74	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	817.9	621.1	59.3	478	95.3	2071.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2614.7	251.2	2017.6	400	8739.3	104
Białko [g]	10%	110	31.2	42.8	2	17.9	5.9	100	90
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17.5	0.8	10.9	4	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7	0.2	1.9	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.8	0.3	3.7	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	4.2	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	120.8	29.3	0.5	0	161	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	139.93	76.1	10.92	77.15	8.77	312.88	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.66	17.96	6.87	3.96	8.77	61.24	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.55	0.11	0.58	0	9.97	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.93
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	294.58	31.59	662.98	97.2	2359.78	119
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1108.4	18.32	175.68	0	1844.06	40
Wapń [mg]	10%	900	268.21	77.86	4.9	53.47	162	566.46	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	443.84	21.64	79.58	0	843.92	147
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	81.85	2.01	16.41	0	144.81	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.27	0.25	0.44	0	4.41	70
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	11.99	18.48	4.52	0	47.08	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.13	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.34	0.06	2.32	0	7.19	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.23	0.01	0.04	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.33	0.04	0.13	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	18.59	0.05	0.3	0	20.34	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.19	0	2.71	0	17.15	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.81	0.08	1.84	0.27	5.89	131

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	785.5	648	41.5	487.6	86.9	2049.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.6	2730.9	175.4	2060.9	369.4	8653.4	101
Białko [g]	10%	110	34.7	39.3	0.3	15.7	16.2	106.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	14.9	0.3	8.3	0	39.3	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	7.7	0	1.8	0	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	2.1	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	1.3	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	164.1	0	53.4	0	228	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.34	93.66	10.08	88.72	5.53	326.34	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.69	22.16	9.72	4.21	5.53	56.32	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.22	1.71	2.55	0	17.83	60
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	12.38
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.03
Sód [mg]	10%	2000	1283.86	385.07	0	755.26	54	2478.21	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2362.02	0	515.49	0	3515.64	75
Wapń [mg]	10%	900	284.05	220.4	0	35.33	0	539.79	60
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	576.01	0	96.9	0	1079.05	186
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	143.27	0	38.59	0	268.16	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	6.13	0	1.26	0	9.95	156
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	65.43	0	17.13	0	94.65	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.27	0	2.92	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.07	0	1.85	0	5.8	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.4	0	0.1	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0	0.13	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	16.43	0	1.29	0	19.13	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	27.02	0	9.66	0	43.93	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.56	1.06	0	2.09	0.15	6.19	137

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	704.1	765.2	141.8	390.9	117.1	2119.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2978.1	3212.1	596.6	1648.3	495.2	8930.5	106
Białko [g]	10%	110	39.3	31.9	6.4	13.2	7.9	98.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	10.7	28.7	4.3	10.1	2.1	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	7.4	2.4	1.6	0.5	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.9	0	3.7	0.5	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.9	0	4.2	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	56.5	0	0	0.5	70.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	98.74	20.02	62.13	16.73	311.24	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	11.3	19.12	2.53	1.75	61.64	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	8.18	1.53	1	0.32	13.35	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.46
Sód [mg]	10%	2000	834.76	206.67	100.8	447.51	144.27	1734.02	86
Potas [mg]	10%	4700	634.35	721.05	0	201.85	102.05	1659.31	34
Wapń [mg]	10%	900	375.67	96.79	162	14.47	28.35	677.3	76
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	226.48	0	25.74	70.47	823.16	141
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	47.28	0	16.85	4.59	122.07	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	2.77	0	0.51	0.18	4.99	78
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	30.28	0	6.15	5.17	53.84	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.5	0	1.01	0.34	3	29
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.57	0	2.31	0.74	10.05	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.18	0	0.04	0.02	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.27	0	0.02	0.13	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.23	0	0.38	0.3	5.35	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	18.16	0	3.69	3.1	32.3	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.57	0.28	1.24	0.4	4.33	96

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	801.7	547.8	105	457.2	95.3	2007.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	2304.8	445.2	1933.9	400	8469.6	100
Białko [g]	10%	110	34.1	41.2	1	20	5.9	102.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	16.8	0.3	7.3	4	44.9	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.2	0.1	1.6	2.4	11.7	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8	0	1.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.6	0	3.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	87.9	0	0.5	0	133.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.22	60.32	25.38	78.04	8.77	303.74	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.7	10.93	20.73	3.25	8.77	58.41	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.08	1.83	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	181.81	1.08	890.97	97.2	2332.62	117
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1172.97	426.6	178.37	0	2453.19	52
Wapń [mg]	10%	900	277.92	108.01	6.48	35.63	162	590.06	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	452.43	21.6	76.15	0	916.98	158
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	87.26	35.64	8.56	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.71	0.43	0.51	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	80.97	8.1	10.35	0	113.32	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.4	0	1.02	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	4.47	0.22	1.98	0	9.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0.03	0.03	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.1	0.14	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	16.41	0.51	0.56	0	20.82	181
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	48.58	4.85	6.2	0	67.99	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.5	0	2.47	0.27	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.6	574.7	170.5	467.5	86.9	2036.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3105	2417.6	720.8	1975.1	369.4	8588.1	102
Białko [g]	10%	110	31.9	37.5	4	18.6	16.2	108.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	16.5	3.1	9.2	0	47.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	4.8	0.5	2.2	0	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4.3	0	1.4	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.4	0	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	35.9	0	0	0	279.8	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.12	73.31	31.95	77.56	5.53	300.48	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.57	11.58	16.2	2.39	5.53	50.28	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	28.68
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.7
Sód [mg]	10%	2000	893.26	165.7	82.8	1100.25	54	2296.01	115
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1483.85	0	135.13	0	2345.7	50
Wapń [mg]	10%	900	324.15	168.09	0	11.98	0	504.23	56
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	310.88	0	17.29	0	869.26	150
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	94.11	0	13.33	0	202.04	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0	0.36	0	7.82	122
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0	1.01	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	3.21	1.83	0	1.51	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0	0.03	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0	0.01	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	6.53	0	0.2	0	8.18	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.46	0.23	3.05	0.15	5.74	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2065.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8708.8	103
Białko [g]	10%	110	103.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	49.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.88	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	57.9	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.83	43
% energii z białka	10%	17	-	22
% energii z tłuszczu	10%	20	-	21
% energii z węglowodanów	10%	63	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2226.23	112
Potas [mg]	10%	4700	2362.7	50
Wapń [mg]	10%	900	607.49	68
Fosfor [mg]	10%	580	913.46	158
Magnez [mg]	10%	304.5	183.51	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.51	102
Witamina A [µg]	25%	565	95.98	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.03	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.11	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.74	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.56	123