

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 16-22.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory 	<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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P# potrawka z dynią 200.00g składniki: Dynia 47%, p# włoszczyzna kostka 18% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 	<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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p>	<p>czerwona 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# sałatka makaronowa z szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>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</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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 100.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Kajzerka, bułka pszenna 14%</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(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>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>[składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</p>	<p>1. Rv jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%)</p>

<p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</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%), 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>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. 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>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>5. P# sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, P# Śmietanka UHT, 12% 12% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Musztarda delikatesowa Kamis 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%</p> <p>6. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>		<p>mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w filet złocisty/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>(mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przecięry z:</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny</p>

<p> tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>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%), 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>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>5. Rw sos warzywny 150.00g 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>6. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica 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, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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).] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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 rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyne] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 	<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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta pomidorowo-jaglana 60.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# 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).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g 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 polędwica 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 	<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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 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% Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 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"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# 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) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P# ser mozzarella light 40.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

monosodowy, przeciwutleniacz:
izoaskrobinian sodu, aromaty:
maltodekstryna, przyprawy:
ekstrakt drożdżowy, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
zawierać: **seler i gorczycę.**]

8. **P# twarożek z natką
pietruszki 50.00g** składniki: **p#
Ser twarogowy chudy 58%**,
p# Jogurt naturalny 30%
[składniki: **mleko**
pasteryzowane, kultury bakterii
jogurtowych], Olej rzepakowy
uniwersalny 8%, Pietruszka liście
3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny
MIELONY 0%

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# 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).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g 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% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<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 pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% K# udko kurczaka duszone w sosie serowym 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, k#Mieszanka włośzczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Woda wodociągowa 17%, Ser Mozzarella Galbani 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 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 pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 40.00g [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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	597.6	675.1	22.3	551.3	135.8	1982.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2523.3	2822.1	94.4	2319.5	570.6	8330.3	100
Białko [g]	10%	100	23	31.5	0.2	17.8	6.8	79.6	80
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	34.3	0	17.8	5	69.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	5.8	0	3.1	1.2	14.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	15	0	2	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	8	0	4.2	1	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97	0	0	0	97.9	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.93	64.17	5.54	81.31	16.14	267.11	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.66	14.61	4.55	4.71	2.12	41.67	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.39	8.29	0.94	2.82	0.64	15.09	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.38
Sód [mg]	10%	2000	2534.5	400.07	0.49	1020.93	369.72	4325.73	216
Potas [mg]	10%	4700	288.66	1660.3	93.55	173.53	152.28	2368.33	50
Wapń [mg]	10%	900	355.33	141.88	14.85	21.53	4.85	538.46	60
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	304.49	8.91	31.95	11.34	430.91	75
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	90.14	8.41	16.02	4.32	141.2	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	3.65	0.14	0.64	0.27	6.33	98
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	74.8	12.7	8.19	10.35	114.97	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.77	0	1.35	0.33	3.87	39
witamina E [mg]	30%	9	2.65	6.82	0.07	2.17	1	12.73	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.3	0.04	0.04	0.03	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.44	0.01	0.05	0.02	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	6.29	0.09	0.4	0.51	8.23	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	44.88	7.62	4.91	6.2	68.98	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.04	1.11	0	2.83	1.02	10.81	241

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.2	620.6	66.2	499.5	95.3	1991.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2990.1	2609.4	279.7	2104.1	400	8383.3	100
Białko [g]	10%	100	31.4	34.8	1.7	20.7	5.9	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	17.6	0.9	14.5	4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	4.4	0.1	3.5	2.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.8	0	3.6	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.5	0	3.9	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	69.8	0	105.7	0	187	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.38	86.59	13.5	72.46	8.77	279.72	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	12.88	9	5.66	8.77	52.59	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	12.18	1.35	1.9	0	17.77	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	10%	2000	1523.99	466.82	0	1004.17	97.2	3092.18	154
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1104.03	0	295.57	0	1904.25	40
Wapń [mg]	10%	900	298.23	140.34	0	61.48	162	662.06	74
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	263.87	0	100.67	0	656.61	112
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	68.91	0	19.45	0	135.29	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.2	0	1.55	0	6.07	95
Witamina A [µg]	25%	565	36.11	127.62	0	61.64	0	225.38	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.97	0	1.52	0	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.79	0	3.01	0	9.34	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.25	0	0.06	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.44	0	0.25	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.83	0	0.69	0	6.73	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	61.77	0	36.98	0	120.42	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	1.29	0	2.78	0.27	7.73	172

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	728.7	650.9	66.9	462.5	118.1	2027.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	2717.4	282.5	1952.5	497.5	8526.2	101
Białko [g]	10%	100	31.1	23.7	0.5	22.2	6.6	84.2	85
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	37	0.5	10.5	3.7	66.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	7	0	4	1.6	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	17.6	0	1.4	0.5	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.2	0.1	3.1	1	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	310.7	0	0	0	321	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.95	58.41	16.33	69.91	14.67	279.28	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.6	18.07	13.09	3.19	1.23	61.21	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	5.47	2.7	0.51	0.32	13.86	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.51
Sód [mg]	10%	2000	1292.59	340.14	2.7	2588.58	961.56	5185.58	259
Potas [mg]	10%	4700	505.92	896.8	180.9	70.06	76.14	1729.83	37
Wapń [mg]	10%	900	282.61	119.81	5.4	317.08	153.76	878.67	97
Fosfor [mg]	10%	580	341.87	274.76	12.15	11.89	5.67	646.35	111
Magnez [mg]	10%	304.5	89.17	54.24	4.05	6.04	2.16	155.66	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.64	4.98	0.4	0.39	0.13	7.56	118
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	220.62	10.35	4.72	5.17	246.42	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.57	0	1.01	0.33	4.02	40
witamina E [mg]	30%	9	2.15	5.44	0.51	1.59	0.74	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.3	0.04	0.01	0.01	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.6	0.03	0.03	0.01	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	2.92	0.21	0.1	0.25	5.8	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	21.1	6.2	2.83	3.1	36.58	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.59	0.94	0	7.19	2.67	12.96	288

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	712.8	801.1	46.5	372.3	92.8	2025.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	3360.5	196.6	1564.4	391.8	8517.6	102
Białko [g]	10%	100	31.5	34.7	0.5	14.3	3.6	84.8	86
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	31.8	0.2	13.7	2.1	66.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	10.7	0	3.9	0.5	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.2	0	5.3	0.4	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5	0	3.7	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	106.7	0	36.4	0	280.4	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.04	98.32	11.25	48.48	14.65	279.76	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	24.36	10.35	4.3	0.75	54.59	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	8.76	1.53	1.51	0	16.2	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	2000	1117.99	515.58	3.6	537.48	268.2	2442.86	122
Potas [mg]	10%	4700	646.32	1270.17	0	300.04	0	2216.54	47
Wapń [mg]	10%	900	305.2	376.7	0	19.79	0	701.7	78
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	430.91	0	92.86	0	1003.27	173
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	98.34	0	17.36	0	206.76	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	3.13	0	0.95	0	7.51	117
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	86.05	0	39.76	0	135.64	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.43	0	1.32	0.33	3.8	37
witamina E [mg]	30%	9	2.89	4.35	0	2.54	0.49	10.29	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.28	0	0.25	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.65	0	0.15	0	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.9	0	2.52	0	6.66	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	40.67	0	23.85	0	70.42	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.43	0.01	1.49	0.74	6.1	136

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665.9	664	107.4	429.7	110.2	1977.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.7	2784.5	454.3	1814.3	465.7	8330.7	98
Białko [g]	10%	100	29.5	27.2	3	12.2	7.6	79.7	80
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	26.8	1.8	9.1	2.1	53.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	2.9	0.5	1.6	0.5	11.8	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.9	0	1.5	0.5	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	7.8	0	3.3	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	52.5	0	0	0.5	64.3	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	82.62	19.87	75.15	15.3	300.36	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	11.39	13.15	5.52	2.07	57.91	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	8.29	0.23	1.3	0.32	12.95	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	2000	2476.9	163.3	40.32	829.81	162.63	3672.97	183
Potas [mg]	10%	4700	517.71	1357.75	0	212.51	102.05	2190.04	47
Wapń [mg]	10%	900	600.58	140.02	21.6	19.59	28.35	810.15	90
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	325.03	0	33.64	70.47	719.54	124
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	106.05	0	16.44	4.59	174.76	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.19	0	1	0.18	6.88	107
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	71.4	0	24.33	5.17	140.67	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0	1.01	0.34	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.59	6.33	0	2.17	0.74	11.86	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.52	0	0.08	0.02	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.4	0	0.07	0.13	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	5.09	0	0.8	0.3	7.45	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	42.84	0	14.6	3.1	84.4	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	0.45	0.11	2.3	0.45	9.18	204

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	698.6	752.6	105	351.3	133.6	2041.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	3158.7	445.2	1480.7	559.5	8591.8	103
Białko [g]	10%	100	31.5	38	1	17.3	14.8	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	25.9	0.3	9.7	6.7	58.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	0.1	4.3	4	16.2	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	12.6	0	1.4	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.3	0	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.93	99.19	25.38	48.82	3.37	287.71	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	16.12	20.73	3.73	3.37	60.46	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	14.94	1.83	0.67	0	22.55	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.85
Sód [mg]	10%	2000	1136.12	303.18	1.08	806.46	378	2624.85	131
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1173.76	426.6	102.77	0	2294.08	49
Wapń [mg]	10%	900	324.46	113.37	6.48	12.41	0	456.73	51
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	535.4	21.6	14.59	0	976.09	169
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	145.3	35.64	6.94	0	271.03	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	3.18	0.43	0.4	0	5.82	91
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	37.93	8.1	34.2	0	92.27	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.56	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.66	0.22	2.11	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.48	0.03	0.01	0	0.84	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.4	0.1	0.04	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	16.8	0.51	0.45	0	20.35	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	22.75	4.85	20.52	0	55.36	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.84	0	2.24	1.05	6.56	146

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	711.4	660.1	82.1	444.1	95.3	1993.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.1	2765.9	347.6	1873.4	400	8385.2	100
Białko [g]	10%	100	31.2	31.1	1.9	24.5	5.9	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	27.2	0.9	11	4	61.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	4.4	0.2	4.3	2.4	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	12.7	0.3	1.4	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	7.1	0.1	3.1	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	73.3	29.3	0	0	346.5	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.07	78.09	16.72	62.01	8.77	272.68	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	15.46	8.62	4.55	8.77	52.24	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	10.98	0.59	0.91	0	17.24	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.02
Sód [mg]	10%	2000	951.88	357.23	36.06	2606.49	97.2	4048.87	203
Potas [mg]	10%	4700	674.33	1508.28	47.28	219.91	0	2449.82	52
Wapń [mg]	10%	900	324.96	135.45	6.19	319.51	162	948.14	106
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	304.29	23.92	23.77	0	892.54	153
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	91.05	2.4	10.09	0	198.14	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	3.3	0.33	0.52	0	8.34	130
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	33.97	19.15	13.95	0	76.36	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	4.85	0.14	2.04	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.29	0.01	0.04	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.32	0.05	0.04	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	6.48	0.1	0.6	0	8.25	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	20.38	0.93	8.36	0	35.26	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	0.99	0.1	7.24	0.27	10.12	225

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8437.9	101
Białko [g]	10%	100	88.6	89
Tłuszcz [g]	10%	66	62.2	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.1	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	280.94	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	54.38	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.52	55
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	3627.58	181
Potas [mg]	10%	4700	2164.7	46
Wapń [mg]	10%	900	713.7	79
Fosfor [mg]	10%	580	760.76	131
Magnez [mg]	10%	304.5	183.26	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.93	108
Witamina A [μg]	25%	565	147.39	26
Witamina D [μg]	10%	10	3.56	35
witamina E [mg]	30%	9	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.07	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	67.35	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.06	202