

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
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, 2024-12-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 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] Brokuły ugotowane 150.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkami 	<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) 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).] 	<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>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 polędwica sopočka 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>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</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#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# twaróg pomidorowy 60.00g 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>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, 2024-12-24

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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# ser twarogowy chudy 50.00g 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] 	<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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<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 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 (karoten).] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto biszkoptowe z makiem i lukrem 50.00g składniki: Cukier 34%, Jaja kurze całe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Mąka 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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]

<p>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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. 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>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>pszenna typ 500 13%, Mak niebieski 7%, Skrobia ziemniaczana 6%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 5%</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# 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# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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>	
---	---	---	--	--

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 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# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 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# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 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# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% #kietbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 norbiksyna] 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja sadzone iżż 100.00g P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 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# 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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<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 słodu 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, 2024-12-28

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# 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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] 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#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 	<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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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**]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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% 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% 	<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] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze cafe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze cafe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%		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	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	709.8	655.7	22.3	492	135.8	2015.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	2748.1	94.4	2075.1	570.6	8482.6	101
Białko [g]	10%	100	34.3	37.5	0.2	22.3	6.8	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16	26.6	0	12.5	5	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6	0	2.4	1.2	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.6	0	4.1	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	4.5	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.9	0	0.6	0	33.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	71.9	5.54	72.77	16.14	275.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	14.17	4.55	5.55	2.12	41.21	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	10.91	0.94	0.56	0.64	18.1	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	334.92	0.49	1155.21	369.72	4593.58	230
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1944.39	93.55	118.72	152.28	2864.28	61
Wapń [mg]	10%	900	582.85	219.98	14.85	64.2	4.85	886.75	99
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	361.6	8.91	86.64	11.34	808.74	140
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	114.32	8.41	9.74	4.32	216.52	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	4.01	0.14	0.48	0.27	6.59	103
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	95.89	12.7	5.29	10.35	224.06	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.45	0.07	2.56	1	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0.04	0.02	0.03	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0.01	0.17	0.02	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	6.09	0.09	0.23	0.51	9.43	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	57.53	7.62	3.17	6.2	80.44	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.93	0	3.2	1.02	11.48	256

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	653.4	623.2	105	485.3	133.6	2000.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2761	2608.1	445.2	2049.1	559.5	8423.1	100
Białko [g]	10%	100	29.8	26.7	1	27.8	14.8	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	29.2	0.3	10.3	6.7	58.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.1	0.1	3.9	4	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.4	0	1.4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	8.3	0	3.2	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	62.9	0	0	0	75.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.83	67.43	25.38	70.94	3.37	274.97	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.98	12.78	20.73	4.62	3.37	68.5	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	8.52	1.83	1.55	0	14.25	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	877.52	707.34	1.08	2362.12	378	4326.06	216
Potas [mg]	10%	4700	547.84	1561.53	426.6	169.96	0	2705.94	58
Wapń [mg]	10%	900	341.43	116.61	6.48	328.76	0	793.29	89
Fosfor [mg]	10%	580	400.06	315.39	21.6	23.68	0	760.74	131
Magnez [mg]	10%	304.5	50.97	84.4	35.64	12.24	0	183.26	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.4	3.81	0.43	0.81	0	6.46	102
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	33.75	8.1	42.04	0	210.01	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.32	0	1.01	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	2.53	5.41	0.22	2.36	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.25	0.03	0.03	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.55	0.1	0.06	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	6.35	0.51	0.65	0	8.81	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	28.05	4.85	25.22	0	79.81	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	1.96	0	6.56	1.05	10.81	240

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	691.7	725.8	192.7	377.6	95.3	2083.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2916.5	3034	805.8	1588.5	400	8744.8	105
Białko [g]	10%	100	29.1	35	2.2	12.5	5.9	84.9	85
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	38	10.3	12.1	4	81.2	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	13.8	1	2.9	2.4	26.7	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	16.4	5.3	1.9	0	28.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.2	3.3	3.2	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	109.2	29.4	36.2	0	312.1	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.76	63.95	22.93	55.75	8.77	260.18	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.06	8.57	15.37	3.98	8.77	50.77	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	6.48	0.76	2.46	0	14.56	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.27
Sód [mg]	10%	2000	1128.52	153.52	312.14	770.93	97.2	2462.33	124
Potas [mg]	10%	4700	554.07	915.76	47.28	355.67	0	1872.79	40
Wapń [mg]	10%	900	299.71	118.1	44.85	35.26	162	659.93	73
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	333.67	53.32	74.44	0	876.67	152
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	68.69	15.8	24.91	0	203.08	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	3.42	0.5	1.05	0	7.44	116
Witamina A [µg]	25%	565	95.55	31.2	0.02	14.12	0	140.9	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	1.36	0.13	1.18	0	4.39	44
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.42	1.8	1.85	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.73	0.01	0.06	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.44	0.04	0.12	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	8.54	0.07	0.91	0	11.85	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	18.72	0.01	8.05	0	30.12	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.42	0.86	2.14	0.27	6.15	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	746.9	622.7	149.7	394	95.3	2008.7	100								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2614.7	626.3	1653	400	8441.3	100								
Białko [g]	10%	100	35	34.6	2.8	12.4	5.9	90.9	91								
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	20.9	7.9	16.8	4	69.9	106								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.6	4.8	5.6	2.4	22.8	104								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.2	2.2	1.4	0	17.9	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.7	0.2	3.2	0	14.1	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	55.9	0	0	139.8	46								
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.62	79.56	16.89	48.49	8.77	262.35	112								
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.63	14.6	8.47	3.95	8.77	52.44	111								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	11.48	0.24	0.86	0	16.97	57								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.24								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.8								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.96								
Sód [mg]	10%	2000	1269.82	241.46	17.24	858.6	97.2	2484.34	124								
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1799.07	27.66	145.12	0	2570.03	55								
Wapń [mg]	10%	900	288.1	132.9	16.37	9.82	162	609.21	68								
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	439.48	28.67	14.05	0	888.34	153								
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	111.52	3.92	6.58	0	208.59	68								
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.58	0.34	0.44	0	6.98	109								
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	82.65	22.72	37.57	0	242.77	44								
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0.23	1.01	0	2.79	28								
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.65	0.24	2.33	0	9.95	111								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.37	0.01	0.02	0	0.7	70								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.45	0.05	0.04	0	0.99	100								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	13.79	0.09	0.66	0	15.76	138								
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	49.59	0	22.54	0	78.03	115								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	3.52	0.67	0.04	2.38	0.27	6.21	138								

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	678.1	594.9	66.9	530.6	110.2	1980.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.7	2490.1	282.5	2234.6	465.7	8334.9	100
Białko [g]	10%	100	29.5	22.9	0.5	16.8	7.6	77.5	79
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	27.7	0.5	15.6	2.1	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	9.1	0	2.1	0.5	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.4	0	6.5	0.5	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.2	0.1	5.8	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	295.8	0	0	0.5	307.6	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	67.05	16.33	81.63	15.3	287.73	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	12.45	13.09	6.12	2.07	59.51	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	7.51	2.7	2.11	0.32	15.44	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	2000	2477.98	699.67	2.7	768.01	162.63	4111.01	205
Potas [mg]	10%	4700	517.71	1449.2	180.9	260.69	102.05	2510.57	54
Wapń [mg]	10%	900	600.58	108.51	5.4	28.65	28.35	771.5	86
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	400.14	12.15	25.44	70.47	798.6	137
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	81.97	4.05	14.23	4.59	152.53	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.8	0.4	0.84	0.18	6.74	104
Witamina A [μg]	25%	565	129.76	30.69	10.35	11.42	5.17	187.41	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	2.02	0	1.01	0.34	4.48	44
witamina E [mg]	30%	9	2.59	2.82	0.51	3.82	0.74	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.04	0.05	0.02	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.67	0.03	0.06	0.13	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	6.12	0.21	0.65	0.3	8.55	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	18.41	6.2	6.85	3.1	58.44	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	1.94	0	2.13	0.45	10.27	229

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	689	786.8	105	401.1	95.3	2077.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2907.4	3288.5	445.2	1684.8	400	8726.1	103
Białko [g]	10%	100	29.7	36.9	1	16.8	5.9	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	40.4	0.3	15.8	4	75.4	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	13.1	0.1	4.6	2.4	26.2	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	18.3	0	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.5	0	0	0	191.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.7	73.69	25.38	48.12	8.77	267.68	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.17	24.13	20.73	3.37	8.77	73.19	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.88	1.83	0.67	0	17.43	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	2000	1242.82	409.39	1.08	1072.86	97.2	2823.37	141
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1572.19	426.6	102.77	0	2656.9	56
Wapń [mg]	10%	900	280.18	309.08	6.48	12.41	162	770.16	85
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	508.42	21.6	14.59	0	884.87	154
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	102.22	35.64	6.94	0	224.53	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	5.38	0.43	0.4	0	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	58.63	8.1	34.2	0	200.76	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.2	0	1.01	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.13	0.22	2.11	0	7.88	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.85	0.03	0.01	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.82	0.1	0.04	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	7.14	0.51	0.45	0	10.61	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	35.18	4.85	20.52	0	66.45	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	1.13	0	2.98	0.27	7.05	157

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

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	724.5	576.5	153.3	416.5	149.8	2020.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3051.7	2427.5	639.9	1757.1	625	8501.4	101
Białko [g]	10%	100	31.2	37.2	1.7	17.1	10.8	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20	14.4	8.7	10.3	9.4	63	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.1	1.8	2	6.4	20.9	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5	4.2	3.2	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.7	2.2	4.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	111.7	16.2	0.4	0	372.1	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.1	78.86	17.35	64.19	5.4	272.92	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	18.15	9.76	5.9	5.4	54.11	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	9.09	1.11	0.95	0	15.9	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.76
Sód [mg]	10%	2000	955.27	306.06	83.21	897.28	54	2295.84	115
Potas [mg]	10%	4700	674.33	1109.98	67.51	244.82	0	2096.67	44
Wapń [mg]	10%	900	333.6	118.22	8.8	50.73	0	511.36	57
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	374.22	24.94	74.77	0	1014.49	175
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	78.42	6.21	12.16	0	191.4	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.94	0.35	0.6	0	8.09	126
Witamina A [µg]	25%	565	99.28	43.47	10.54	14.25	0	167.56	31
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.83	0.07	1.02	0	4.15	41
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.56	1.52	2.67	0	9.56	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.02	0.05	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0.03	0.14	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	12.72	0.15	0.64	0	14.58	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	13.84	0.2	8.55	0	28.17	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.85	0.23	2.49	0.15	5.73	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2026.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8522	101
Białko [g]	10%	100	92	92
Tłuszcz [g]	10%	66	67.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.7	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	271.69	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.11	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.09	54
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	2000	3299.5	165
Potas [mg]	10%	4700	2468.17	53
Wapń [mg]	10%	900	714.6	80
Fosfor [mg]	10%	580	861.78	149
Magnez [mg]	10%	304.5	197.13	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.17	112
Witamina A [µg]	25%	565	196.21	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	9.77	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.37	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.21	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.24	184