

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 20-26.01.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-20
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, 2025-01-20				
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 cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<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 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).] 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: izoaskorbinian 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>#koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. 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%</p> <p>5. P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 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: izoaskorbinian 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, 2025-01-21

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser twarogowy chudy 50.00g</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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# sos pieczarkowy z ciecierzycą 250.00g składniki: Ciecierzycyca w puszcze 24%, Woda wodociągowa 20%, Kukurydza konserwowa 12%, Pieczarka uprawna świeża 12%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kukurydza konserwowa 8%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb 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%), 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rw galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-22

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Jaja gotowane iżż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% # 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% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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, przeciwutleniające E301, E3016, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]	
--	--	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-23

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] P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 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"> Rw budyń z wiśniami 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<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%), 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% #kiełbasa 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, 2025-01-24

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 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] 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 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 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 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, 2025-01-25

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>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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. 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]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa 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> <p>3. 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]</p> <p>4. 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>5. 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%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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, 2025-01-26

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), 2025-01-20

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	709.8	703.5	41.5	449.1	135.8	2039.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	2946.6	175.4	1893.2	570.6	8580.1	101
Białko [g]	10%	100	34.3	37	0.3	20.9	6.8	99.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	16	31.2	0.3	12.3	5	64.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6.7	0	2.3	1.2	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.9	0	4.1	0.5	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.5	0	4.5	1	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.3	0	0.6	0	33.2	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	72.81	10.08	63.95	16.14	272.61	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	12.61	9.72	5.25	2.12	44.51	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.52	1.71	0.56	0.64	16.48	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.17
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.27
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	736.74	0	1061.61	369.72	4901.31	245
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1381.97	0	118.72	152.28	2208.31	47
Wapń [mg]	10%	900	582.85	93.23	0	64.2	4.85	745.15	83
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	274.76	0	86.64	11.34	713	123
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	85.97	0	9.74	4.32	179.75	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.15	0	0.48	0.27	5.59	87
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	31.1	0	5.29	10.35	146.57	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	4.23	0	2.56	1	10.21	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.38	0	0.02	0.03	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.28	0	0.17	0.02	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	5.22	0	0.23	0.51	8.48	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	18.66	0	3.17	6.2	33.94	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	2.04	0	2.94	1.02	12.25	273

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-21

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	653.4	579.5	105	550.6	133.6	2022.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2761	2438.9	445.2	2317.3	559.5	8522.1	102
Białko [g]	10%	100	29.8	23.2	1	27.2	14.8	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	16.8	0.3	17.4	6.7	53.3	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.2	0.1	4.4	4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.7	0	1.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.5	0	3.3	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	96.3	0	13	0	121.8	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.83	86.71	25.38	72.09	3.37	295.4	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.98	9.16	20.73	5.2	3.37	65.46	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	6.1	1.83	2.01	0	12.29	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.88
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.58
Sód [mg]	10%	2000	877.52	509.36	1.08	2394.78	378	4160.74	208
Potas [mg]	10%	4700	547.84	663.18	426.6	338.94	0	1976.58	42
Wapń [mg]	10%	900	341.43	60.14	6.48	339.05	0	747.11	84
Fosfor [mg]	10%	580	400.06	226.77	21.6	92.29	0	740.73	128
Magnez [mg]	10%	304.5	50.97	44.42	35.64	24.18	0	155.22	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.4	2.29	0.43	1.05	0	5.19	81
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	13	8.1	58.48	0	205.69	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.28	0	1.01	0	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	2.53	2.39	0.22	2.62	0	7.77	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.13	0.03	0.06	0	0.4	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.38	0.1	0.12	0	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	4.58	0.51	3.38	0	9.77	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	7.8	4.85	35.08	0	69.41	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	1.41	0	6.65	1.05	10.4	231

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-22

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	691.7	765.9	66.9	377.6	95.3	1997.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2916.5	3200.3	282.5	1588.5	400	8387.9	100
Białko [g]	10%	100	29.1	31.6	0.5	12.5	5.9	79.8	81
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	40.4	0.5	12.1	4	73.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	13.7	0	2.9	2.4	25.7	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	18.1	0	1.9	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5	0.1	3.2	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	91.3	0	36.2	0	264.8	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.76	73.23	16.33	55.75	8.77	262.85	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.06	9.99	13.09	3.98	8.77	49.91	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	8.84	2.7	2.46	0	18.85	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.3
Sód [mg]	10%	2000	1128.52	144.68	2.7	770.93	97.2	2144.04	107
Potas [mg]	10%	4700	554.07	1529	180.9	355.67	0	2619.65	57
Wapń [mg]	10%	900	299.71	116.02	5.4	35.26	162	618.4	69
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	375.35	12.15	74.44	0	877.17	152
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	98.13	4.05	24.91	0	220.76	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	3.67	0.4	1.05	0	7.58	117
Witamina A [μg]	25%	565	95.55	42.18	10.35	14.12	0	162.2	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.98	0	1.18	0	3.87	39
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.85	0.51	1.85	0	7.56	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.82	0.04	0.06	0	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.46	0.03	0.12	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	8.96	0.21	0.91	0	12.41	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	25.31	6.2	8.05	0	42.9	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.4	0	2.14	0.27	5.36	119

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-23

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	746.9	584	101.3	458.3	95.3	1985.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2452.5	427.6	1925.8	400	8353.2	99
Białko [g]	10%	100	35	31.8	5.2	14.5	5.9	92.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	20.7	2.3	17.2	4	64.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.7	1.4	5.7	2.4	19.6	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.2	0.4	1.4	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.7	0	3.2	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	6.9	0	0	90.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.62	71.29	14.7	61.72	8.77	265.11	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.63	14.93	14.27	4.41	8.77	59.02	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	7.52	0	0.86	0	12.78	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.32
Sód [mg]	10%	2000	1269.82	251.63	66.08	999	97.2	2683.75	134
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1812.65	196.89	145.12	0	2752.85	59
Wapń [mg]	10%	900	288.1	112.18	167.54	9.82	162	739.66	82
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	433.99	135.4	14.05	0	989.58	170
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	110.08	16.75	6.58	0	219.97	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.39	0.13	0.44	0	6.59	103
Witamina A [µg]	25%	565	99.82	79.68	1.16	37.57	0	218.24	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.46	0.01	1.01	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.35	0.05	2.33	0	9.46	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.36	0.04	0.02	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.42	0.22	0.04	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	13.85	0.13	0.66	0	15.85	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	47.8	0.69	22.54	0	76.94	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.69	0.18	2.77	0.27	6.7	150

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-24

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	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), 2025-01-25

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	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), 2025-01-26

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	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	2017.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8486.5	101
Białko [g]	10%	100	90.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	65.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	197.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	274.9	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.96	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.6	52
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3302.86	165
Potas [mg]	10%	4700	2403.07	51
Wapń [mg]	10%	900	700.48	78
Fosfor [mg]	10%	580	859.78	148
Magnez [mg]	10%	304.5	192.02	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.81	106
Witamina A [μg]	25%	565	184.06	33
Witamina D [μg]	10%	10	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.46	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	53.75	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.25	184