

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 27.01-2.02.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-27
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: 57%, białka: 17%, tłuszczów: 26%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-27				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa jarzynowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% P#o farsz - twarogowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 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"> 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%), 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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<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%), 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).] Papryka czerwona 30.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z

<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>		<p>4. Rw sałatka z tuńczykiem 130.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>
--	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-28

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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól,</p>	<p>1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna,</p>	<p>1. P#d budyń 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 20.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>olej rzepakowy, sól]</p> <p>3. P#o udko kurczaka pieczone w ziołach 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek granulowany 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>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]</p> <p>6. P# sos pieczarkowy 150.00g 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%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>5. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p>	
Dzień: 3 - Środa, 2025-01-29				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p#</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny</p>

<p> 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 słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>7. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]</p>	<p>zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>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> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 70.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek kwaszony 30.00g</p> <p>4. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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>
--	---	---	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb 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> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. P# gulasz z pieczarkami i indykiem 270.00g składniki: Indyk tuszka 37%, Pieczarka uprawna świeża 22%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z buraków gotowanych 200.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. 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> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>4. P# sałatka jarzynowa 130.00g 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> <p>5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 15.00g [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>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>			<p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	
Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-31				
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] 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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, 	<ol style="list-style-type: none"> P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemiaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 	<ol style="list-style-type: none"> 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%), 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) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 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# 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%), 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).] Ogórek 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g

<p>lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. 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>			
--	--	--	--	--

Dzień: 6 - Sobota, 2025-02-01

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. # domowy pasztet drobiowy</p>	<p>1. P# zupa curry z kurczakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0%</p> <p>2. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>3. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. P#o pieczona roladka drobiowa z mozzarella i szpinakiem 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# ser mozzarella w solance 10% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 10%</p> <p>5. P# sos koperkowy 150.00g</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. 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> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty,</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

<p>z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze cafe 8%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. 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>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory</p>	<p>1. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>3. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</p>	<p>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 2016 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. 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>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P#w polędwica sopočka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p> <p>7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>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>4. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>5. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	
---	---	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-27

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	748.6	606.7	41.5	508.8	97.9	2003.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.2	2546.1	175.4	2143.3	413	8431.2	99
Białko [g]	10%	100	35.2	30.9	0.3	21.2	3.7	91.6	91
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	24.8	0.3	15	2.3	63.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	5.9	0	2.5	0.5	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.3	0	2.4	0.5	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.4	0	3.3	1.1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.2	0	76.1	0	184.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.38	66.2	10.08	72.42	15.79	271.88	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.42	13.27	9.72	5.6	1.8	44.83	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	2.78	1.71	0.54	0.54	10.31	35
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.97
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.49
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.54
Sód [mg]	10%	2000	2741.95	157.31	0	955.95	269.01	4124.23	206
Potas [mg]	10%	4700	585.75	537.38	0	102.52	68.85	1294.5	26
Wapń [mg]	10%	900	596.17	158.66	0	25.25	3.51	783.6	87
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	354.95	0	56.36	8.36	825.27	142
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	42.32	0	8.87	2.97	140.45	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	2.71	0	0.9	0.16	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	49.12	0	4.95	32.4	95.77	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.78	0	1.37	0.33	3.59	36
witamina E [mg]	30%	9	2.46	3.24	0	1.7	1.09	8.51	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.26	0	0.02	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.57	0	0.14	0.03	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	3	0	0.11	0.4	4.55	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	1.93	0	2.97	19.43	29.92	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.61	0.43	0	2.65	0.74	10.31	229

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-28

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	634.5	635.4	125.9	453.8	149.8	1999.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2681	2664.6	531.1	1914.8	625	8416.6	100
Białko [g]	10%	100	28.4	42.5	7.5	19.9	10.8	109.3	110
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	25.1	3.4	10.4	9.4	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.4	2.1	2.5	6.4	20.8	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.5	0.7	3	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.1	0	4	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	122.8	10.2	30.3	0	174.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.39	64.52	16.28	70.64	5.4	262.25	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22	10.63	15.3	5.1	5.4	58.44	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.49	9.41	0	1.5	0	13.41	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.02
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	30.78
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.21
Sód [mg]	10%	2000	1288.63	230	99.57	767.9	54	2440.12	122
Potas [mg]	10%	4700	527.88	2209.83	288.47	333.44	0	3359.64	71
Wapń [mg]	10%	900	302.14	173.36	245.48	26.09	0	747.09	83
Fosfor [mg]	10%	580	289.85	403.26	198.4	99.41	0	990.94	171
Magnez [mg]	10%	304.5	48.76	115.63	24.54	20.07	0	209.01	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	3.94	0.2	1.24	0	7.09	112
Witamina A [μg]	25%	565	7.04	125.97	1.7	44.29	0	179.02	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.05	0.02	1.62	0	3.79	38
witamina E [mg]	30%	9	2.02	4.9	0.07	2.69	0	9.7	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.35	0.06	0.06	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.6	0.32	0.12	0	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.97	7.6	0.19	3.47	0	12.24	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.22	75.58	1.02	26.57	0	107.41	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.63	0.27	2.13	0.15	6.1	137

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-29

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	721	721	61.5	427.4	145.1	2076.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.5	3020.5	260.5	1794.4	608.1	8724.3	103
Białko [g]	10%	100	34.1	30.8	0.9	13.2	6.1	85.3	85
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	33	0.3	17.5	7	74.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	10	0	2.1	2.3	21.5	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	12	0	6.3	0.4	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	5.7	1	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.2	0	0.3	0	86.9	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.81	77.67	14.31	54.43	14.3	271.54	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.28	16.22	14.13	4.31	0.48	50.44	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	5.13	1.26	0.7	0.13	12.49	41
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.25
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	29.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.08
Sód [mg]	10%	2000	2687.59	288.63	0	600.37	609.21	4185.81	208
Potas [mg]	10%	4700	548.04	492.47	0	128.58	26.73	1195.83	26
Wapń [mg]	10%	900	583.93	62.95	0	28.92	4.85	680.67	76
Fosfor [mg]	10%	580	342.95	127.31	0	51.67	7.29	529.23	91
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	32.68	0	7.55	11.61	132.38	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.7	1.74	0	0.5	0.1	4.06	64
Witamina A [μg]	25%	565	37.05	31.47	0	8.1	3.82	80.45	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0	1.01	0.33	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	2.76	4.13	0	3.56	0.49	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.1	0	0.03	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.17	0	0.11	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	2.58	0	0.34	0.05	5.64	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.23	6.15	0	4.85	0.53	33.78	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.46	0.8	0	1.66	1.69	10.46	232

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.7	617.5	89.2	496.2	95.3	1988.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.5	2592.7	376.7	2091.4	400	8371.3	99
Białko [g]	10%	100	31.6	40.9	0.7	16.2	5.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	20.2	0.7	12.7	4	52.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.3	0	2.9	2.4	15.1	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.6	0	2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.7	0.1	3.3	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.9	0	47.1	0	78.4	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.59	74.57	21.78	81.01	8.77	294.74	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	18.34	17.46	5.33	8.77	65.21	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.14	13.45	3.6	3.59	0	24.79	83
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	23.6
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.18
Sód [mg]	10%	2000	1221.13	517.61	3.6	990.82	97.2	2830.38	142
Potas [mg]	10%	4700	595.74	971.42	241.2	471.32	0	2279.68	49
Wapń [mg]	10%	900	285.67	96.62	7.2	45.29	162	596.79	67
Fosfor [mg]	10%	580	406.67	216.98	16.2	92.13	0	731.99	126
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	59.84	5.4	30.3	0	181.84	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.47	3.46	0.54	1.41	0	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	565	8.69	17.97	13.8	19.77	0	60.25	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.45	0	1.23	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	2.66	3.13	0.68	1.9	0	8.38	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.12	0.05	0.08	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.46	0.04	0.14	0	1.09	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.42	0.28	1.16	0	8.08	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.21	10.78	8.27	11.32	0	35.61	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.39	1.43	0.01	2.75	0.27	7.07	157

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	666.6	653.8	46.5	480.4	108.8	1956.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2814.5	2744	196.6	2026.2	460	8241.5	97
Białko [g]	10%	100	29.4	32.8	0.5	22.4	7.6	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14	23.6	0.2	12.3	2	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	7.5	0	1.9	0.4	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0	4.7	0.5	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.2	0	4.8	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	79.5	0	0.5	0.5	91.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.97	82.94	11.25	70.25	14.98	286.4	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	12.94	10.35	5.2	1.72	56.42	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	10.95	1.53	0.72	0.13	15.85	52
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.79
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.79
Sód [mg]	10%	2000	1019.71	249.82	3.6	750.27	160.74	2184.15	109
Potas [mg]	10%	4700	540.66	1489.88	0	209.9	59.67	2300.11	49
Wapń [mg]	10%	900	290.35	103.97	0	43.79	29.97	468.09	52
Fosfor [mg]	10%	580	287.15	269.89	0	88.41	71.01	716.47	124
Magnez [mg]	10%	304.5	46.06	86.21	0	11.7	4.59	148.57	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	3.19	0	0.59	0.1	5.25	82
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	97.11	0	9.55	1.79	147.92	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.02	0.34	3.04	30
witamina E [mg]	30%	9	2.75	3.34	0	3	0.52	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.35	0	0.17	0.13	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.99	0	0.57	0.09	7.08	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	58.27	0	5.73	1.07	88.75	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.69	0.01	2.08	0.44	5.46	122

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702	663.6	105	425.4	133.6	2029.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2960.9	2786.9	445.2	1794.4	559.5	8547.1	101
Białko [g]	10%	100	31.2	39	1	20.8	14.8	107.1	107
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	25.1	0.3	10.4	6.7	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	11.1	0.1	4	4	24.7	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.7	0	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.1	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	106.5	0	0	0	151.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.39	72.2	25.38	62.41	3.37	273.77	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.03	5.03	20.73	4.21	3.37	48.39	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.39	3.91	1.83	0.86	0	12	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.91
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	25.05
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.04
Sód [mg]	10%	2000	1099.17	148.83	1.08	2496.75	378	4123.84	206
Potas [mg]	10%	4700	646.53	968.27	426.6	145.16	0	2186.57	47
Wapń [mg]	10%	900	291.51	89.01	6.48	313.46	0	700.48	78
Fosfor [mg]	10%	580	408.72	414.39	21.6	14.05	0	858.77	147
Magnez [mg]	10%	304.5	88.42	82.53	35.64	6.94	0	213.54	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.1	2.47	0.43	0.48	0	5.49	87
Witamina A [µg]	25%	565	8.27	154.97	8.1	37.57	0	208.92	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.1	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.03	0.22	2.33	0	8	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.02	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.3	0.1	0.04	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	16.12	0.51	0.66	0	21.54	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.96	24.7	4.85	22.54	0	57.07	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.05	0.41	0	6.93	1.05	10.3	229

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.8	693	153.5	383.9	95.3	2081.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2903.6	645.8	1616.1	400	8747.8	105
Białko [g]	10%	100	33.4	39.7	2.8	20.9	5.9	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	30.2	5.3	12.1	4	74.3	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	6.7	3.1	3.1	2.4	23.4	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	11.3	1.5	1.4	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6	0.2	3.2	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	38.9	38.9	0	0	403.1	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	69.53	23.82	48.07	8.77	256.95	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.75	8.74	3.51	8.77	47.66	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.94	0.45	0.91	0	13.5	45
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.96
% energii z tłuszczu	10%	26	-	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	48.22
Sód [mg]	10%	2000	971.46	181.15	34.86	1203.12	97.2	2487.79	125
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1166.03	36.69	105.16	0	2022.6	43
Wapń [mg]	10%	900	328.03	158.57	17.04	13.87	162	679.52	76
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	270.62	34.39	14.05	0	901.8	155
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	78.31	3.49	6.85	0	185.71	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	3.2	0.4	0.5	0	8.49	133
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	40.25	54.14	35.32	0	333.29	59
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.68	0.14	1.01	0	4.41	44
witamina E [mg]	30%	9	3.21	4.29	0.2	2.16	0	9.88	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.02	0.02	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.34	0.04	0.05	0	1.31	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	5.62	0.18	0.46	0	7.52	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	24.15	0.03	21.19	0	50.95	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.5	0.09	3.34	0.27	6.21	138

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2019.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8497.1	101
Białko [g]	10%	100	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	62.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.93	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	53.05	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.62	49
% energii z białka	10%	17	-	18
% energii z tłuszczu	10%	26	-	26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3196.62	160
Potas [mg]	10%	4700	2091.28	44
Wapń [mg]	10%	900	665.18	74
Fosfor [mg]	10%	580	793.5	137
Magnez [mg]	10%	304.5	173.07	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.39	100
Witamina A [μg]	25%	565	157.95	28
Witamina D [μg]	10%	10	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	9.29	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.52	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	57.64	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.99	178