

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 6-12.01.2025 rok, pilotaż

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-06
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: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-06				
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 siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne 	<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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka 	<ol style="list-style-type: none"> # placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550 12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<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: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P# dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (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>pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w 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: 2 - Wtorek, 2025-01-07

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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</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 pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%,</p>	<p>1. Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 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</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Jaja gotowane iżż 50.00g</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, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. # szynka skrojona w kostkę duszona z pieczarkami 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>		<p>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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-08

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</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 szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%,</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,</p>	<p>1. 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>

<p>słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>7. P# powidła śliwkowe 30.00g [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>Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. P# sos pomidorowy z brokułami i fasolą 300.00g składniki: Brokuły 33%, Woda wodociągowa 21%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 17%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%</p>		<p>(1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P#w połędwica 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 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>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</p>	<p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Ogórek 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
---	--	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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# 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).] Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

zawierać **seler, gorczycę]**

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%

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-10

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# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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% 	<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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), 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 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, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza i fasoli 85.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, 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).] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-11

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. 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, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i 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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%</p> <p>5. Surówka z buraków gotowanych 150.00g 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>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%), 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, #</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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>Majonez Dekoracyjny Winiary 10% [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).], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-12

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki:</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</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 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>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</p>	<p>1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, 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>mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>5. 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>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</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>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 filet złocisty/poledwica 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>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>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-06

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	739.9	590.4	83.1	504.8	111.3	2029.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.6	2474.2	351.6	2126.2	468.1	8540.9	102
Białko [g]	10%	100	29.9	31.1	2.8	23.3	4.9	92.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.4	24.9	1.2	15.2	4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	10.1	0.3	5.7	1	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	9.3	0.5	1.4	1.4	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.7	0.1	3.1	1.2	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	122.6	41.1	0	76.1	250.8	84
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.91	64.51	15.29	68.94	13.9	280.56	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.19	14.1	9.62	3.03	0.48	53.43	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	8.24	0.16	0.51	0.13	13.52	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.15
Sód [mg]	10%	2000	879.91	311.18	44.22	2620.98	369.72	4226.03	211
Potas [mg]	10%	4700	640.9	1793.62	25.65	70.06	55.62	2585.87	55
Wapń [mg]	10%	900	341.24	111.56	6.87	317.08	15.12	791.88	88
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	447.26	30.3	11.89	51.3	1023.98	176
Magnez [mg]	10%	304.5	90.66	112.79	2.81	6.04	14.31	226.63	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.77	3.95	0.35	0.39	0.59	8.05	125
Witamina A [μg]	25%	565	12.48	108.37	25.88	4.72	3.82	155.29	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.55	0.19	1.01	0.7	3.57	36
witamina E [mg]	30%	9	3.69	2.93	0.08	1.59	0.59	8.91	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.3	0.01	0.01	0.01	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.44	0.06	0.03	0.11	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	8.4	0.07	0.1	0.06	9.94	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.49	48.5	0	2.83	0.53	59.37	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.86	0.12	7.28	1.02	10.56	235

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-07

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	634.6	731.9	89.2	525.1	95.3	2076.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2678	3056.5	376.7	2213.1	400	8724.3	104
Białko [g]	10%	100	28.6	29.4	0.7	20.2	5.9	85	85
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	39.9	0.7	14.8	4	73.8	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	10.1	0	2.2	2.4	19.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	18.4	0	5.9	0	28.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.7	0.1	5.5	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	61	0	18.1	0	217.3	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.14	68.15	21.78	77.96	8.77	275.82	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.47	13.67	17.46	5	8.77	61.39	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.52	8.91	3.6	0.68	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.39
Sód [mg]	10%	2000	1225.36	1303.13	3.6	882.49	97.2	3511.79	175
Potas [mg]	10%	4700	588.81	1461.52	241.2	176.06	0	2467.59	53
Wapń [mg]	10%	900	307.45	66.51	7.2	39.01	162	582.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	360.5	412.59	16.2	91.86	0	881.16	152
Magnez [mg]	10%	304.5	50.56	80.65	5.4	18.78	0	155.39	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.17	3.16	0.54	0.78	0	6.65	103
Witamina A [μg]	25%	565	39.45	29.7	13.8	86.7	0	169.65	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	1.64	0	2.16	0	5.52	55
witamina E [mg]	30%	9	2.93	4.17	0.68	3.57	0	11.37	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.69	0.05	0.03	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.61	0.04	0.1	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	10.05	0.28	3.59	0	15.36	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.67	17.82	8.27	4.85	0	54.62	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	3.61	0.01	2.45	0.27	8.77	194

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-08

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	686.2	617.3	105	479.3	116.8	2004.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2900.1	2592.8	445.2	2021.1	491.7	8451.1	100
Białko [g]	10%	100	24.9	24.4	1	23.1	6.5	80.2	80
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	20.3	0.3	12.5	3.7	47.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.9	0.1	5.2	1.6	13.8	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9	0	1.4	0.4	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.1	0	3.1	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.57	89.71	25.38	68.59	14.34	322.61	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	24.38	12.81	20.73	3.96	0.88	62.78	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.33	11.21	1.83	0.45	0.13	18.98	63
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.8
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	64.92
Sód [mg]	10%	2000	1358.2	293.43	1.08	1207.26	959.67	3819.65	191
Potas [mg]	10%	4700	599.34	1070.25	426.6	110.02	33.75	2239.98	48
Wapń [mg]	10%	900	293.41	109.07	6.48	10.36	155.38	574.71	64
Fosfor [mg]	10%	580	349.16	201.26	21.6	11.89	6.21	590.12	102
Magnez [mg]	10%	304.5	94.03	78.42	35.64	5.77	2.16	216.03	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	3.52	0.43	0.33	0.05	6.59	103
Witamina A [μg]	25%	565	6.22	88.24	8.1	6.97	1.79	111.34	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.33	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.17	4.82	0.22	1.75	0.52	9.5	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.26	0.03	0.02	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.3	0.1	0.02	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.49	4.22	0.51	0.3	0.04	7.58	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.73	52.94	4.85	4.18	1.07	66.8	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.77	0.81	0	3.35	2.66	9.54	211

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-09

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	747.7	716.4	39.5	436.4	95.3	2035.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3151	3002.8	167	1840.1	400	8561.1	102
Białko [g]	10%	100	37.2	41	0.3	13.9	5.9	98.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.6	30	0.2	11.2	4	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	5	0	2	2.4	17.1	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.3	0	3.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.9	0	4.3	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	124.5	0	26.8	0	161.7	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.66	75.08	9.63	70.51	8.77	271.66	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	11.96	6.74	5.13	8.77	47.5	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	9.19	1.12	1.57	0	16.28	55
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.59
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.66
Sód [mg]	10%	2000	2759.14	309.62	1.37	702.93	97.2	3870.27	193
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1142.08	109.18	187.23	0	2036.66	43
Wapń [mg]	10%	900	590.77	122.68	4.79	48.81	162	929.06	104
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	205.16	7.42	58.79	0	677.52	116
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	53.95	6.1	13.93	0	160.56	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.21	0.25	0.72	0	5.8	91
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	81.06	4.41	8.37	0	103.67	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.76	0	1.13	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.71	6.36	0.19	2.56	0	11.84	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.2	0.01	0.04	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.29	0.02	0.11	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.6	0.13	0.36	0	6.31	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	48.63	2.64	5.02	0	62.2	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.66	0.86	0	1.95	0.27	9.67	214

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-10

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	677.2	736.2	61.5	427.1	118.1	2020.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2856.9	3082.6	260.5	1798.9	497.5	8496.6	101
Białko [g]	10%	100	26.7	28.9	0.9	17.4	6.6	80.7	81
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	34	0.3	11.8	3.7	65.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	10.1	0	1.7	1.6	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	14.3	0	4.4	0.5	24.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.6	0	4.7	1	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	333.1	0	0	0	344.9	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.91	82.14	14.31	64.33	14.67	283.38	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.92	11.26	14.13	4.51	1.23	58.07	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.62	7.46	1.26	3.11	0.32	14.78	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.47
Sód [mg]	10%	2000	881.21	221.11	0	767.16	961.56	2831.04	141
Potas [mg]	10%	4700	531.83	1480.49	0	198.67	76.14	2287.14	48
Wapń [mg]	10%	900	336.76	199.36	0	16.25	153.76	706.14	78
Fosfor [mg]	10%	580	350.91	441.49	0	18.73	5.67	816.81	141
Magnez [mg]	10%	304.5	48.92	97.77	0	9.87	2.16	158.73	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	5.16	0	0.55	0.13	7.36	116
Witamina A [μg]	25%	565	127.58	231.97	0	10.03	5.17	374.77	67
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	2.12	0	1.01	0.33	4.58	45
witamina E [mg]	30%	9	3.37	3.99	0	2.95	0.74	11.05	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.04	0.01	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.84	0	0.03	0.01	1.47	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.26	5.34	0	0.58	0.25	7.44	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.55	27.91	0	6.01	3.1	59.59	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	0.61	0	2.13	2.67	7.07	157

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-11

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	692.4	553.6	105	577.7	95.3	2024.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2920.1	2325.2	445.2	2429.9	400	8520.6	102
Białko [g]	10%	100	29.4	34.6	1	21	5.9	92.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	16.8	0.3	18.6	4	56.2	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	4.2	0.1	2.7	2.4	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.6	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.3	0	3.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.2	0	0	0	67.6	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.54	72.53	25.38	83.17	8.77	299.4	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	16.73	20.73	7.13	8.77	68.18	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	13.45	1.83	3.77	0	24.11	81
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.75
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	2000	1382.14	342.47	1.08	1263.77	97.2	3086.68	154
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1359.29	426.6	497.53	0	2838.76	61
Wapń [mg]	10%	900	280.18	131.12	6.48	37.94	162	617.73	69
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	346.4	21.6	71.68	0	779.94	135
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	93.24	35.64	29.19	0	237.79	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	3.88	0.43	1.15	0	7.14	112
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	69.93	8.1	49.78	0	137.64	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.99	0.22	2.56	0	8.19	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.03	0.08	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.35	0.1	0.11	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	11.12	0.51	1.63	0	15.78	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	41.96	4.85	29.87	0	82.58	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.83	0.95	0	3.51	0.27	7.71	171

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-12

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	658	153.3	402.1	149.8	2119.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.1	2771.8	639.9	1696.2	625	8915.3	106
Białko [g]	10%	100	33.4	40.8	1.7	16.5	10.8	103.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	16.8	8.7	9.8	9.4	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.3	1.8	2.4	6.4	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	7.2	4.2	1.4	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.9	2.2	3.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	105	16.2	0	0	446.5	148
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.75	89.52	17.35	62.14	5.4	281.18	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.87	16.05	9.76	4	5.4	50.09	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.19	7.48	1.11	0.67	0	13.46	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.07
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	45.45
Sód [mg]	10%	2000	971.46	298.81	83.21	1090.71	54	2498.2	126
Potas [mg]	10%	4700	714.7	1048.85	67.51	102.73	0	1933.81	40
Wapń [mg]	10%	900	328.03	95.97	8.8	11.44	0	444.25	49
Fosfor [mg]	10%	580	582.73	396.78	24.94	14.59	0	1019.05	175
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	73.82	6.21	6.58	0	183.67	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.38	2.46	0.35	0.36	0	7.58	120
Witamina A [μg]	25%	565	203.57	16.25	10.54	34.2	0	264.57	47
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.75	0.07	1.01	0	4.41	45
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.12	1.52	2.11	0	9.98	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.22	0.02	0.01	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	0.35	0.03	0.04	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	14.8	0.15	0.45	0	16.67	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	9.75	0.2	20.52	0	36.05	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.83	0.23	3.02	0.15	6.24	140

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2044.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8601.4	102
Białko [g]	10%	100	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	217	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	287.8	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.35	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.69	56
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	52	-	57
Sód [mg]	10%	2000	3406.24	170
Potas [mg]	10%	4700	2341.4	50
Wapń [mg]	10%	900	663.71	74
Fosfor [mg]	10%	580	826.94	142
Magnez [mg]	10%	304.5	191.26	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	110
Witamina A [μg]	25%	565	188.13	33
Witamina D [μg]	10%	10	3.77	38
witamina E [mg]	30%	9	10.12	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.3	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.17	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.51	189