

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 3-9.02.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-02-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (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: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-02-03				
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 pszenny kawior 100.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 	<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 160.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka 	<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.] P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] K# pasta drobiowa pietruszkowa 50.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g 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#w szynka z indyka indykpol 15.00g [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

<p>60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. 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>7. 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>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 250.00g 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 pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</p>		<p>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połudwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-02-04

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 pszenny kawior 100.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 50.00g 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa, zabeliana 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%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 3 - Środa, 2025-02-05				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poleśdźwica ani 50.00g [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# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<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 szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, 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% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 40%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 550 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w poleśdźwica sopočka 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# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-02-06

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 pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/pośrednica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpól 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, hydrolyzaty białka sojowego, wzmacniacz 	<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 kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g 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 pszenny kawior 150.00g 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).] # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja
konserwująca: azotyn sodu, może
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, 2025-02-07

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 pszenny kawior 130.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# 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. P# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<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. Rw zupa ziemniaczana - krem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%</p> <p>5. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p> <p>6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p>	<p>1. 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]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</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 pszenny kawior 150.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [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: azotan sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-02-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z 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% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			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.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-09

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 pszenny kawior 100.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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 brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitki biszkopty 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#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] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-02-03

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	758.2	604.9	136.8	510.2	114.1	2124.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3198.5	2541.2	575.4	2152.9	480.7	8948.8	107
Białko [g]	10%	110	30.8	36.2	6.3	21.9	4.7	100.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	20.2	4.4	11.9	3.4	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.3	2.4	2.5	0.8	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10	0	3.6	0.5	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.4	0	4.2	1	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	106.5	0	19.2	0	136.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.81	73.61	18.85	79.27	16.12	309.69	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.77	15.58	18.49	3.28	0.98	62.12	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.63	1.71	1.13	0.32	16.14	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.68
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	1151.02	360.11	97.2	1061.71	241.2	2911.25	146
Potas [mg]	10%	4700	638.13	2089.96	0	273.76	76.14	3077.99	66
Wapń [mg]	10%	900	284.05	115.45	162	22.56	2.42	586.5	66
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	521.64	0	76.34	5.67	1009.79	174
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	130.6	0	22.85	2.16	241.91	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	4.35	0	0.88	0.13	7.93	124
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	115.63	0	10.77	5.17	143.66	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.49	0	1.39	0.33	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	4.07	0	2.24	0.74	9.94	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.35	0	0.06	0.01	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.5	0	0.07	0.01	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	10.09	0	2.12	0.25	13.87	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	49.05	0	6.46	3.1	65.86	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	1	0.27	2.94	0.67	7.27	161

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-02-04

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	647.3	647.5	66.9	561.2	95.3	2018.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2736.5	2720.1	282.5	2366.1	400	8505.3	100
Białko [g]	10%	110	34	38.1	0.5	21.5	5.9	100.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	11	22.6	0.5	15	4	53.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.5	0	2.2	2.4	13.3	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.1	0	5.9	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0.1	5.5	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	77.6	0	18.1	0	107.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	104.1	76.46	16.33	85.44	8.77	291.11	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.14	15.01	13.09	3.73	8.77	56.77	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.21	2.7	0.87	0	12.98	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	2000	1130.41	272.86	2.7	792.58	97.2	2295.76	116
Potas [mg]	10%	4700	573.87	1046.52	180.9	218.45	0	2019.75	43
Wapń [mg]	10%	900	335.71	94.45	5.4	37.39	162	634.96	70
Fosfor [mg]	10%	580	398.39	385.76	12.15	91.32	0	887.63	154
Magnez [mg]	10%	304.5	56.86	75.48	4.05	18.78	0	155.18	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.36	2.05	0.4	0.86	0	4.69	73
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	11.2	10.35	90.07	0	117.56	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	2.16	0	3.56	36
witamina E [mg]	30%	9	1.93	4.02	0.51	3.79	0	10.27	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.2	0.04	0.04	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.32	0.03	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.03	15.16	0.21	3.79	0	20.21	176
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	6.72	6.2	6.87	0	23.36	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	0.75	0	2.2	0.27	5.73	127

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-02-05

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	788.6	555.6	192	483.2	108.4	2127.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3336.3	2342.4	814.7	2040.6	457.9	8992.1	106
Białko [g]	10%	110	28.5	31.3	17.2	22.2	6.1	105.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	13.2	0.3	10.4	2	37.3	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.6	0.1	3.5	0.4	10.8	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	0	1.4	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.9	0	3.1	1	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.5	0	0	0.3	66.2	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	144.47	80.18	30.91	75.47	16.42	347.47	153
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.85	8.21	26.27	2.42	1.47	65.24	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.79	1.83	0.54	0.32	10.21	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	14.53
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.66
Sód [mg]	10%	2000	1309.42	152.23	55.08	1093.05	140.57	2750.37	138
Potas [mg]	10%	4700	541.65	850.11	426.6	135.13	93.42	2046.92	44
Wapń [mg]	10%	900	268.21	54.64	6.48	11.98	19.71	361.04	40
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	301.28	21.6	17.29	48.87	687.89	119
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	73.35	35.64	13.33	3.78	170.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.71	0.43	0.36	0.17	5.12	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	25.85	8.1	4.05	5.17	55.25	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0.34	2.85	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.15	0.22	1.51	0.74	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0.02	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.26	0.1	0.01	0.09	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	6.37	0.51	0.2	0.28	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	12.27	4.85	2.42	3.1	29.91	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.42	0.15	3.03	0.39	6.87	153

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-02-06

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	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	110	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-02-07

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	824.7	573.9	156.8	597.1	114.1	2266.9	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3479.8	2414.9	660.5	2516.9	480.7	9552.9	114
Białko [g]	10%	110	35.6	25.4	6.8	31.1	4.7	103.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	19.2	15.9	4.4	16.2	3.4	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.8	2.4	7.8	0.8	19.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	6.9	0	1.4	0.5	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	2.7	0	3.1	1	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.2	285.2	0	0	0	297.5	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.39	86.86	23.08	82.03	16.12	336.51	148
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.51	12.18	22.9	8.23	0.98	71.83	159
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.29	9.21	1.26	1.17	0.32	14.27	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.35
Sód [mg]	10%	2000	964.2	205.04	97.2	704.05	241.2	2211.69	110
Potas [mg]	10%	4700	592.94	1783.47	0	199.93	76.14	2652.48	57
Wapń [mg]	10%	900	377.22	239.45	162	24.2	2.42	805.31	90
Fosfor [mg]	10%	580	417.9	453.65	0	26.92	5.67	904.15	156
Magnez [mg]	10%	304.5	57.99	113.51	0	18.72	2.16	192.4	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	5.15	0	0.68	0.13	7.44	117
Witamina A [μg]	25%	565	6.69	67.03	0	10.77	5.17	89.68	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.43	0	1.01	0.33	3.9	38
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.17	0	1.71	0.74	8.12	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.37	0	0.04	0.01	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.79	0	0.03	0.01	1.49	149
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	4.72	0	0.39	0.25	6.42	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.01	31.48	0	6.46	3.1	45.06	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.56	0.27	1.95	0.67	5.52	122

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-08

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	727	572.1	105	542.1	95.3	2041.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.2	2407.7	445.2	2290.6	400	8615	102
Białko [g]	10%	110	33	39.7	1	25.5	5.9	105.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	13.5	0.3	9.4	4	41.2	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.7	0.1	2.4	2.4	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.9	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.4	0	0	0	82.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.79	79.63	25.38	90.56	8.77	323.14	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.69	18.75	20.73	6.17	8.77	70.13	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	13.88	1.83	3.5	0	21.94	73
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	2000	1363.78	214.93	1.08	1324.53	97.2	3001.53	150
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1412.37	426.6	544.78	0	2925.41	63
Wapń [mg]	10%	900	268.21	117.37	6.48	49.01	162	603.08	67
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	370.92	21.6	68.98	0	760.36	132
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	91.9	35.64	28.11	0	200.18	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.3	0.43	1.07	0	7.24	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	24.8	0	81.14	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	2.37	0	7.03	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.24	0.03	0.09	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.34	0.1	0.08	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.12	0.51	1.68	0	17.71	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	14.88	0	48.68	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.78	0.59	0	3.67	0.27	7.5	167

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-09

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	726.7	608.1	102.3	477.6	86.9	2001.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2569	432.5	2016.7	369.4	8454.7	99
Białko [g]	10%	110	28	41.2	2.4	19	16.2	106.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	8.8	1.8	10.1	0	36.4	55
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.4	0.3	2.4	0	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.7	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	0	0	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.64	95.56	19.17	77.77	5.53	318.68	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.62	12.69	9.71	2.55	5.53	54.12	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.35	0.64	0	14.43	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.48
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.93
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	49.68	1095.75	54	2382.55	119
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	0	152.41	0	1977.66	42
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	0	8.74	0	425.9	47
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	0	11.35	0	936.79	162
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	0	5.77	0	189.02	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0	0.41	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	0	10.35	0	46.62	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0	1.01	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0	1.98	0	6.51	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0	0.02	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0	0.51	0	16.58	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.2	0	27.97	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.13	3.04	0.15	5.95	133

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2079.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8770.2	104
Białko [g]	10%	110	103.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	47.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	162.4	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	316.42	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	61.32	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.1	50
% energii z białka	10%	18	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2567.87	129
Potas [mg]	10%	4700	2441.64	52
Wapń [mg]	10%	900	574.26	64
Fosfor [mg]	10%	580	847.09	147
Magnez [mg]	10%	304.5	189.08	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.53	102
Witamina A [μg]	25%	565	82.94	14
Witamina D [μg]	10%	10	3.27	33
witamina E [mg]	30%	9	8.12	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.21	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.41	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.41	142