

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 17-23.02.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-02-17
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-02-17

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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser twarogowy chudy 30.00g</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 cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%</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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# twaróg pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407, E415, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-02-18

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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 60.00g P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IZZ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Ryż brązowy ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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"> K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IZZ 17% 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-02-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100% P# jogurt naturalny 100.00g [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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-02-20

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P#w filet złocisty/poledwica 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# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-02-21

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% P# sos pomidorowy z warzywami i soczewicą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Jaja gotowane iżż 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-02-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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>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>	
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-02-17

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	739.6	552.8	145.2	443.1	133.1	2014.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3118.5	2323.2	606.3	1863	558.3	8469.4	101
Białko [g]	10%	100	34.4	31.4	7	21.7	6.9	101.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	18.5	8.5	13	5.1	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.9	2.2	2.3	1.2	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.7	1.6	4.5	0.6	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.1	3.4	5.7	1.3	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	21.2	0	0.6	0	32.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	126.29	68.39	10.67	63.82	15.87	285.06	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.08	11.67	4.9	4.06	1.75	37.48	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	15.12	6.74	1.07	8.39	2.37	33.71	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.42
Sód [mg]	10%	2000	1149.99	797.99	53.48	968.91	348.12	3318.5	165
Potas [mg]	10%	4700	963.12	617.51	125.25	416.89	210.33	2333.12	49
Wapń [mg]	10%	900	341.74	53.17	100.57	96.96	10.8	603.26	67
Fosfor [mg]	10%	580	681.98	155.31	151.38	307.5	60.48	1356.66	234
Magnez [mg]	10%	304.5	180.52	43.33	66.48	85.34	21.06	396.74	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	2.03	1.47	3.22	0.86	12.7	199
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	11.01	0	8.44	10.35	135.03	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.46	1.97	2.88	3.44	1.18	12.96	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	0.23	0.11	0.28	0.08	1.35	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.17	0.04	0.27	0.03	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.7	2.92	0.58	4.71	1.52	18.46	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	6.6	0	5.06	6.2	27.02	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	2.21	0.14	2.69	0.96	8.29	184

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-02-18

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	829.5	616.8	54	374.7	133.6	2008.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2592.6	226.2	1570.8	559.5	8443.9	101
Białko [g]	10%	100	45.5	33.2	3.7	16	14.8	113.4	114
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	18.8	2.5	14	6.7	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.3	1.1	1.8	4	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.5	0.5	1.8	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.7	0.1	4.3	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	160.5	42.3	13	0	227.5	76
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	126.35	83.92	4.23	50.23	3.37	268.12	117
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	17.08	10.47	3.76	4.18	3.37	38.88	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.43	10.56	0.36	8.39	0	33.74	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.94
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	39.54
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	633.2	51.75	470.04	378	4051.62	204
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	1162.08	100.64	602.46	0	2887.26	62
Wapń [mg]	10%	900	682.26	144.89	62.39	62.84	0	952.39	106
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	522.36	30.75	265.45	0	1641	283
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	137.98	3.89	83.58	0	417.02	136
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	3.82	0.42	3.26	0	13.47	211
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	26.12	5.75	82.03	0	262.66	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.89	0.2	1.01	0	3.16	32
witamina E [mg]	30%	9	4.26	3.38	0.34	3.7	0	11.7	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.45	0.02	0.26	0	1.36	137
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.45	0.07	0.22	0	1.57	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	13.44	0.29	7.08	0	28.52	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	14.79	3.45	49.21	0	102.72	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.75	0.14	1.3	1.05	10.12	225

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-02-19

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	539.8	108.1	455.9	95.3	1938.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3115.1	2266.2	455	1918.7	400	8155.1	97
Białko [g]	10%	100	32.3	34.2	4.3	17	5.9	93.8	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	17.9	3	10.6	4	50.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	2.8	1.6	2	2.4	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.8	0	2.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	4.9	0	4.7	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	85	0	36.2	0	131.6	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	126.82	65.75	16.74	78.64	8.77	296.74	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.35	7.8	14.58	3.46	8.77	49.98	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.8	10.94	1.8	11.44	0	39	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.74
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.52
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.74
Sód [mg]	10%	2000	1246.47	145.26	66.6	955.43	97.2	2510.97	125
Potas [mg]	10%	4700	854.85	1156.35	120.6	692.54	0	2824.34	61
Wapń [mg]	10%	900	319.87	114.91	111.6	71.98	162	780.37	87
Fosfor [mg]	10%	580	619.88	385.66	8.1	328.06	0	1341.71	231
Magnez [mg]	10%	304.5	193.84	131.57	2.7	111.67	0	439.79	145
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.01	3.81	0.27	4.18	0	13.27	207
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	26.21	6.9	17.27	0	148.49	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.45	0	1.18	0	3.67	37
witamina E [mg]	30%	9	3.03	2.82	0.34	2.86	0	9.06	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.33	0.02	0.36	0	1.32	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.56	0.02	0.23	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.31	5.86	0.14	6.06	0	20.38	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	15.73	4.13	9.94	0	34.67	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.4	0.18	2.65	0.27	6.27	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-02-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	788.6	563.4	89.4	453.7	95.3	1990.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2367.7	376.2	1912.7	400	8373	99
Białko [g]	10%	100	39.2	36.4	4.2	25.2	5.9	111.1	110
Tłuszcz [g]	10%	66	23	18.9	2.7	8.6	4	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	7.1	1.6	1.9	2.4	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	6.5	0	2	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.9	0	4.6	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	98.9	0	0.9	0	110.1	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	112.45	65.26	12.33	73.77	8.77	272.6	119
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.09	14.38	10.3	5.46	8.77	55.02	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.74	6.83	0.94	10.08	0	30.6	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.38
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.99
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.63
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	224.39	65.7	1041.03	97.2	2749.04	137
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1330.03	53.1	575.23	0	2880.36	61
Wapń [mg]	10%	900	317.8	91.9	113.4	86.68	162	771.79	86
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	402.05	6.75	377.11	0	1419.84	244
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	88.2	3.6	97.75	0	357.74	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.9	0.13	3.7	0	12.14	189
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	82.49	1.98	62.62	0	252.33	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.03	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.58	2.91	0.13	3.83	0	10.47	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.28	0	0.33	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.38	0.01	0.36	0	1.3	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	15.2	0.03	6.27	0	27.85	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	49.49	1.19	37.57	0	97.4	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.62	0.18	2.89	0.27	6.87	152

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-02-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	791.7	570.6	85.9	482.7	107.6	2038.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3327.4	2399.9	361.1	2026.3	453.4	8568.3	102
Białko [g]	10%	100	34.8	29.3	4.2	16.3	7.7	92.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	23.8	19.1	2.7	16.2	2.2	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.1	1.6	2.1	0.5	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	8.1	0	6.9	0.6	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	3.4	0	7.1	1.3	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	274	0	0	0.5	284.9	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.93	71.72	11.39	72.9	15.03	287.99	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.42	8.34	10.4	4.86	1.69	41.74	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	15.04	2.85	0.94	10.07	2.05	30.95	68
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.74
Sód [mg]	10%	2000	2442.05	295.59	65.29	582.97	141.03	3526.94	176
Potas [mg]	10%	4700	950.54	615.32	93.55	587.12	160.1	2406.65	50
Wapń [mg]	10%	900	642.64	71.15	122.85	60.33	34.29	931.26	104
Fosfor [mg]	10%	580	663.39	289.47	8.91	245.94	119.61	1327.33	229
Magnez [mg]	10%	304.5	179.19	44.87	8.41	89.83	21.33	343.65	114
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.02	3.86	0.14	3.63	0.78	14.46	225
Witamina A [μg]	25%	565	152.05	5.7	12.7	16.82	5.17	192.46	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.62	0	1.01	0.34	4.02	39
witamina E [mg]	30%	9	5.37	1.99	0.07	4.85	0.93	13.23	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.29	0.04	0.31	0.07	1.32	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.52	0.01	0.16	0.15	1.44	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.86	2.98	0.09	5.27	1.32	16.54	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	3.42	7.62	10.09	3.1	61.47	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	0.82	0.18	1.61	0.39	8.81	196

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	690.6	706.4	145.2	406	95.3	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	2971.1	606.3	1707.9	400	8594.8	102
Białko [g]	10%	100	30	41.3	7	18.2	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	22.3	8.5	10.8	4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.1	1.6	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5	3.4	4.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.7	0	0	0	151	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.86	88.43	10.67	63.19	8.77	285.94	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.32	22.77	4.9	3.51	8.77	55.29	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.39	6.9	1.07	8.61	0	29.98	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.7
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	809.05	53.48	1077.18	97.2	3161.44	158
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1380.06	125.25	422.72	0	2807.2	60
Wapń [mg]	10%	900	309.88	335.37	100.57	43.19	162	951.03	105
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	579.47	151.38	237.25	0	1536.15	265
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	121.38	66.48	82.9	0	432.13	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.12	0	11.81	185
Witamina A [µg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.86	2.88	3.34	0	13.36	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.31	0.11	0.27	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.73	0.04	0.14	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	12.58	0.58	5.16	0	25.97	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.24	0.14	2.99	0.27	7.9	175

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	734.8	571.2	111.5	477.4	149.8	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.1	2408.9	473.4	2006.6	625	8604.3	103
Białko [g]	10%	100	32.5	38	11.7	20.9	10.8	114.1	115
Tłuszcz [g]	10%	66	21	12.2	0.4	14.2	9.4	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0	2.3	6.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	5.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2.3	0.1	6.4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.54	80.68	15.35	71.03	5.4	283.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.08	14.63	8.61	5.12	5.4	47.86	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.33	6.89	0.41	9.48	0	30.12	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	2000	862.7	276.47	37.13	663.27	54	1893.59	95
Potas [mg]	10%	4700	989.87	979.48	23.02	523.35	0	2515.74	53
Wapń [mg]	10%	900	366.9	92.44	3.28	112.15	0	574.79	63
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	348.21	26.31	367.52	0	1510.02	260
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	70.87	7.83	96.5	0	351.26	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.66	0.23	3.58	0	13.51	212
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.13	0.08	4.13	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.34	0	0.32	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	12.49	0.04	5.67	0	24.28	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.76	0.1	1.84	0.15	4.73	105

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2011.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8458.4	101
Białko [g]	10%	100	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	58.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	184.3	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	282.78	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	46.61	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	32.59	72
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3030.3	151
Potas [mg]	10%	4700	2664.95	57
Wapń [mg]	10%	900	794.98	88
Fosfor [mg]	10%	580	1447.53	249
Magnez [mg]	10%	304.5	391.19	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	13.05	204
Witamina A [µg]	25%	565	195.43	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	11.52	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.28	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.14	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.74	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.57	168