

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 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 lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; 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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-02-17

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 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# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 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] Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 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] 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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 filet złocisty/połędwica 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# twarożek 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% 	<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#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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-02-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. 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% 3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g 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"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw galaretką 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"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-02-19

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g 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 130.00g 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 Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos pietruszkowy 150.00g 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"> Rw budyń z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Banan 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g 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# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<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"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mus kubuś 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"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. 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"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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 filet złocisty/połędwica 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#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"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: Śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździki, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<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 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	--	---	---

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	760.3	511.6	41.5	527.3	137.5	1978.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2147.6	175.4	2225.3	578.1	8341	99
Białko [g]	10%	100	31.9	32	0.3	23.6	6.8	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	18.2	0.3	12.6	4.9	48.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.2	0	2.4	1.2	10.2	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.1	0	4.1	0.5	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.2	0	4.4	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.1	0	0.6	0	84.6	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.81	58.66	10.08	80.08	16.46	297.1	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.98	13.82	9.72	4.61	1.04	44.18	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	7.81	1.71	0.59	0.32	13.15	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.73
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.63
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	249.78	0	1063.68	349.2	2825.85	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1594.37	0	183.79	76.14	2421.88	52
Wapń [mg]	10%	880	294.13	88.46	0	61.77	2.42	446.8	50
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	452.16	0	92.04	5.67	913.52	158
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	104.35	0	17.03	2.16	170.5	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	2.77	0	0.46	0.13	4.86	75
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	39.26	0	4.62	5.17	151.13	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.02	0.33	2.87	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.17	0	2.48	0.74	9.87	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.3	0	0.04	0.01	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.35	0	0.16	0.01	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	15.93	0	0.33	0.25	17.96	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	23.55	0	2.77	3.1	36.68	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.69	0	2.95	0.97	7.06	157

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	745.7	493.5	105	512.5	95.3	1952.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	2079	445.2	2160	400	8237.2	98
Białko [g]	10%	100	32.8	25.9	1	19.7	5.9	85.5	86
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	12.3	0.3	13.9	4	43	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.9	0.1	1.9	2.4	10.7	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.7	0	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.3	0	3.2	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.4	0	13	0	102.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.91	72.82	25.38	77.79	8.77	311.68	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.9	15.71	20.73	3.41	8.77	74.54	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	6.4	1.83	1.64	0	12.19	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.61
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.61
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.78
Sód [mg]	10%	2000	941.6	264.84	1.08	682.71	97.2	1987.43	99
Potas [mg]	10%	4700	597.52	843.92	426.6	368.91	0	2236.96	48
Wapń [mg]	10%	880	338.73	87.98	6.48	34.49	162	629.69	71
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	329.77	21.6	95.53	0	843.72	145
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	62.25	35.64	30.66	0	178.72	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3	0.43	0.91	0	5.81	91
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	10.53	8.1	27.2	0	148.09	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.39	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.53	0.22	1.96	0	7.13	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.18	0.03	0.07	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.27	0.1	0.08	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	9.89	0.51	3.12	0	14.87	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	6.31	4.85	16.32	0	34.85	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.73	0	1.89	0.27	4.96	110

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	743.9	616.8	89.2	472.3	95.3	2017.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2595.4	376.7	1991.3	400	8501.6	101
Białko [g]	10%	100	31	37.7	0.7	16.3	5.9	91.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	17.4	0.7	11.9	4	52.1	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.8	0	2.3	2.4	14.5	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	7.1	0	3.9	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.1	0.1	4.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	97.7	0	39	0	210.6	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.93	81.56	21.78	75.9	8.77	303.95	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	15.72	17.46	4.6	8.77	60.63	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.67	3.6	2.15	0	17.15	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.09
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.28
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	252.67	3.6	844.4	97.2	2375.77	119
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1636.84	241.2	378.53	0	2822.3	60
Wapń [mg]	10%	880	276.76	259.12	7.2	47.14	162	752.24	84
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	336.43	16.2	72.8	0	760.97	132
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	93.52	5.4	27.6	0	173.31	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.97	0.54	0.98	0	6.34	99
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	40.7	13.8	12.09	0	168.67	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.3	0	1.2	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	2.56	2.26	0.68	2.49	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.29	0.05	0.07	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.45	0.04	0.1	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.62	0.28	0.88	0	7.2	63
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	24.42	8.27	7.25	0	47.2	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.7	0.01	2.34	0.27	5.93	131

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	775.3	636	115.9	408.2	95.3	2030.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2673.5	489.4	1725.8	400	8555.9	102
Białko [g]	10%	100	35.6	34.7	5.2	18.7	5.9	100.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	20.8	2.3	7	4	55.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	9.8	1.4	1.6	2.4	22.4	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0.4	1.5	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.2	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.8	6.9	0.5	0	115.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.49	80.89	18.69	67.78	8.77	289.63	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.45	15.34	17	3	8.77	59.58	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.03	0.49	0.54	0	12.41	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.11
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.55
Sód [mg]	10%	2000	1278.1	269.41	66.37	806.76	97.2	2517.86	125
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1334.94	312.97	161.05	0	2447.11	52
Wapń [mg]	10%	880	284.05	100.37	169.31	37.9	162	753.64	84
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	390.12	141.28	82.09	0	1019.63	175
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	88.93	26.44	15.76	0	217.43	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.99	0.25	0.41	0	6.23	98
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	67.21	3.36	4.05	0	176.71	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0.01	1.02	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.36	0.11	1.51	0	6.87	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0.05	0.04	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.35	0.25	0.14	0	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	8.05	0.27	0.25	0	9.98	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	40.33	2.02	2.42	0	52.02	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.74	0.18	2.24	0.27	6.29	140

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	799.8	442.1	61.5	564.6	117.1	1985.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	1862.6	260.5	2379.1	495.2	8380.1	99
Białko [g]	10%	100	36	18.3	0.9	18	7.9	81.2	81
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	10.6	0.3	15.7	2.1	41.5	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.4	0	2.1	0.5	10.5	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.6	0	6.5	0.5	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.3	0	5.8	1	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	134.3	0	0	0.5	147.1	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	136.77	71.05	14.31	88.63	16.73	327.5	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.04	18.44	14.13	4.82	1.75	65.19	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	5.82	1.26	1.95	0.32	11.66	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.05
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.4
Sód [mg]	10%	2000	1024.48	255.88	0	674.59	144.27	2099.23	105
Potas [mg]	10%	4700	599.79	874.55	0	283.37	102.05	1859.78	40
Wapń [mg]	10%	880	341.11	242.22	0	27.84	28.35	639.52	73
Fosfor [mg]	10%	580	414.05	297.54	0	31.38	70.47	813.46	139
Magnez [mg]	10%	304.5	50.11	58.21	0	21.52	4.59	134.44	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.12	0	0.73	0.18	4.49	71
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	14.41	0	7.37	5.17	129.19	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	1.34	0	3.52	0.74	8.02	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.17	0	0.06	0.02	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.51	0	0.04	0.13	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	1.74	0	0.55	0.3	3.96	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	8.65	0	4.42	3.1	23.51	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.71	0	1.87	0.4	5.24	116

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	880	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	91
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

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	720	667.1	95.7	479	95.3	2057.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2812	403.8	2021.9	400	8673	103
Białko [g]	10%	100	29.3	41.1	3.2	17.8	5.9	97.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.9	2	11	4	50.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.4	0.9	2	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.1	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	119.9	0	0.5	0	294.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.85	96.42	16.4	77.47	8.77	310.92	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.43	19.62	7.61	3.95	8.77	54.39	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.9	0.62	0.69	0	14.56	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.24
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	10%	2000	863.67	331.93	32.2	665.64	97.2	1990.65	100
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1120.96	34.11	183.55	0	2038.77	44
Wapń [mg]	10%	880	312.12	110.72	57.42	51.1	162	693.36	79
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	392.85	38.97	75.1	0	1007.53	174
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	76.41	11.61	8.36	0	188.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.75	0.35	0.51	0	7.21	112
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	40.65	0	10.73	0	153.47	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.85	0	1.02	0	3.75	38
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.45	0.12	2.76	0	8.46	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	13.61	0.07	0.56	0	15.68	136
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	10.79	0	6.44	0	24.48	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.92	0.08	1.84	0.27	4.97	110

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	8480.2	101
Białko [g]	10%	100	93.3	93
Tłuszcz [g]	10%	66	49	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	305.68	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.72	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.3	44
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2370.08	118
Potas [mg]	10%	4700	2379.83	51
Wapń [mg]	10%	880	674.99	76
Fosfor [mg]	10%	580	908.49	157
Magnez [mg]	10%	304.5	182.21	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.98	93
Witamina A [µg]	25%	565	156.55	28
Witamina D [µg]	10%	10	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	7.99	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.55	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.98	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.92	131