

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 10-16.02.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-02-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-02-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 	<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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P#o bolognese wieprzowy z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> #bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #Morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], 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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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 60.00g składniki: Pomidor 100% P# w szynka z indyka indykpól 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, 2025-02-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>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%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 100.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Kajzerka, bułka pszenna 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z jabłkowy, 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>8. 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: 3 - Środa, 2025-02-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. 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. Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</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 gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P# w 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]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>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 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: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-02-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g [składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g 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 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</p>	<p>1. 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> <p>2. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# 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: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemiaki 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> <p>6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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>

smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę 8. Jaja gotowane iżż 50.00g			przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-02-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 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 jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 130.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 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 jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20% 	<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 pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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, 2025-02-15

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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 polędwica sopocka aró 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 	<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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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 gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej 	<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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% #kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] P#w filet złocisty/polędwica 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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>		<p>seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-02-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, 	<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 ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Woda 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w polędwica sopocka aro 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>	<p>liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 14%, Passata S 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>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>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
---	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-02-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	533.3	641.5	257.8	474.3	135.8	2042.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2250.5	2695.7	1092.3	1999	570.6	8608.4	103
Białko [g]	10%	100	21	35.7	6.9	20.3	6.8	91	91
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	21.9	1.8	12.9	5	53.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	5.5	0.2	3.1	1.2	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.7	6.4	0.1	4	0.5	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.7	0	5.1	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	20.8	0	55.3	0	77	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.7	78.54	54.79	69.71	16.14	305.9	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.2	11.04	11.6	4	2.12	43.98	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.39	6.81	2.78	1.38	0.64	14.02	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.72
Sód [mg]	10%	2000	2394.1	594.46	3.55	791.37	369.72	4153.21	208
Potas [mg]	10%	4700	288.66	752.34	449.96	283.81	152.28	1927.06	41
Wapń [mg]	10%	900	355.33	53.43	39.85	29.95	4.85	483.43	53
Fosfor [mg]	10%	580	74.21	150.68	34.29	120.58	11.34	391.12	68
Magnez [mg]	10%	304.5	22.3	62.66	12.19	19.96	4.32	121.44	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.61	2.02	1.06	1.2	0.27	6.16	97
Witamina A [μg]	25%	565	8.92	22.94	7.13	7.63	10.35	56.99	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.41	0.41	0	2.12	0.33	4.29	42
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.71	0.63	2.43	1	9.44	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.14	0.04	0.06	0.03	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.1	0.15	0.07	0.15	0.02	0.5	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.92	3.88	1.23	3.21	0.51	9.77	85
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.35	10.75	4.27	4.58	6.2	31.18	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.65	1.65	0	2.19	1.02	10.38	231

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-02-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.2	556.3	66.2	557.9	95.3	1986	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2990.1	2334.6	279.7	2350.1	400	8354.6	100
Białko [g]	10%	100	31.4	28.8	1.7	30.2	5.9	98.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	19.7	0.9	16.3	4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	3.9	0.1	6.3	2.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.2	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.8	0	3.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	67.1	0	0	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.38	70.99	13.5	72.83	8.77	264.49	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.27	13.63	9	7.38	8.77	55.06	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	10.53	1.35	0.91	0	15.13	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.63
Sód [mg]	10%	2000	1523.99	303	0	1325.52	97.2	3249.71	162
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1737.99	0	105.16	0	2347.81	50
Wapń [mg]	10%	900	298.23	153.79	0	13.87	162	627.9	70
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	329.58	0	14.05	0	635.69	109
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	101.7	0	6.85	0	155.48	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.55	0	0.5	0	5.37	85
Witamina A [μg]	25%	565	36.11	124.29	0	35.32	0	195.73	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.62	0	1.01	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.53	4.33	0	2.16	0	9.03	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.37	0	0.02	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.4	0	0.05	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	5.95	0	0.46	0	7.62	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	59.77	0	21.19	0	102.63	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	0.84	0	3.68	0.27	8.12	181

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-02-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.3	658.2	105	462.5	107.2	2090.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3193.8	2749	445.2	1952.5	451.2	8791.9	104
Białko [g]	10%	100	28.4	20.8	1	22.2	4.4	77	76
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	36.1	0.3	10.5	3.4	68	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	5.6	0.1	4	0.8	15.7	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	18	0	1.4	0.5	26.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	8.4	0	3.1	1	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	93	0	0	0	209.9	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.31	65.9	25.38	69.91	14.69	300.21	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.64	15.95	20.73	3.19	1.3	56.83	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.83	6.97	1.83	0.51	0.32	15.49	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.54
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.92
Sód [mg]	10%	2000	1232.24	390.67	1.08	2588.58	259.56	4472.13	224
Potas [mg]	10%	4700	715.86	591.81	426.6	70.06	76.14	1880.48	40
Wapń [mg]	10%	900	332.4	124.15	6.48	317.08	2.42	782.54	87
Fosfor [mg]	10%	580	440.41	215.43	21.6	11.89	5.67	695	120
Magnez [mg]	10%	304.5	103.41	42.45	35.64	6.04	2.16	189.7	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	2.31	0.43	0.39	0.13	5.99	93
Witamina A [μg]	25%	565	31.95	71.82	8.1	4.72	5.17	121.77	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.54	0	1.01	0.33	3.49	34
witamina E [mg]	30%	9	3.46	6.23	0.22	1.59	0.74	12.26	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.31	0.03	0.01	0.01	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.34	0.1	0.03	0.01	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.55	3.22	0.51	0.1	0.25	6.65	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	19.17	15.55	4.85	2.83	3.1	45.52	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	1.08	0	7.19	0.72	11.18	248

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-02-13

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	712.8	667.4	46.5	470.4	92.8	1990	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	2798.9	196.6	1974.2	391.8	8365.8	100
Białko [g]	10%	100	31.5	27.7	0.5	15.7	3.6	79.2	81
Tłuszcz [g]	10%	66	18.5	26	0.2	18.7	2.1	65.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5	0	4.4	0.5	15.8	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	10.9	0	5.2	0.4	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.8	0	4.9	1	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	34.2	0	58.5	0	230.1	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.04	85.57	11.25	61.2	14.65	279.72	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	25.03	10.35	7.25	0.75	58.22	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	9.99	1.53	3.28	0	19.19	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.21
Sód [mg]	10%	2000	1117.99	283.2	3.6	841.67	268.2	2514.68	125
Potas [mg]	10%	4700	646.32	1894.74	0	510.22	0	3051.29	65
Wapń [mg]	10%	900	305.2	286.44	0	62.57	0	654.21	73
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	391.94	0	97.31	0	968.74	168
Magnez [mg]	10%	304.5	91.06	109.8	0	27.98	0	228.84	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.91	0	1.37	0	7.7	119
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	92.71	0	49.63	0	152.17	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.13	0	1.29	0.33	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	2.89	5.04	0	3.81	0.49	12.24	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.34	0	0.09	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.54	0	0.17	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	4.39	0	1.68	0	7.31	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	45.83	0	29.78	0	81.51	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.78	0.01	2.33	0.74	6.28	140

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-02-14

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	665.9	729.8	107.4	448.2	110.2	2061.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.7	3060.8	454.3	1891.9	465.7	8684.7	102
Białko [g]	10%	100	29.5	30.8	3	12.7	7.6	83.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	30.1	1.8	10	2.1	57.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	7.2	0.5	1.7	0.5	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	13.6	0	1.5	0.5	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	6.8	0	3.3	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	113.4	0	0	0.5	125.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	87.16	19.87	77.49	15.3	307.24	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	12.23	13.15	6.23	2.07	59.46	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	6.82	0.23	1.5	0.32	11.68	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.31
Sód [mg]	10%	2000	2476.9	196.44	40.32	862.07	162.63	3738.37	187
Potas [mg]	10%	4700	517.71	731.47	0	245.85	102.05	1597.1	34
Wapń [mg]	10%	900	600.58	173.36	21.6	21.54	28.35	845.44	93
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	306.3	0	41.06	70.47	708.23	122
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	77.53	0	19.78	4.59	149.59	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.19	0	1.16	0.18	7.05	110
Witamina A [μg]	25%	565	39.76	52.66	0	29.74	5.17	127.35	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.72	0	1.01	0.34	3.17	31
witamina E [mg]	30%	9	2.59	5.7	0	2.3	0.74	11.35	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.45	0	0.09	0.02	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.44	0	0.09	0.13	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	3.25	0	0.97	0.3	5.77	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	31.59	0	17.84	3.1	76.41	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	0.54	0.11	2.39	0.45	9.34	208

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-02-15

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	698.6	670.7	105	413.8	133.6	2022	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	2817.1	445.2	1736.9	559.5	8506.3	102
Białko [g]	10%	100	31.5	41	1	15	14.8	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	22.8	0.3	17.3	6.7	62.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4	0.1	5.8	4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	10.1	0	1.4	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	5.6	0	3.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	81.9	0	0	0	92.8	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.93	80.44	25.38	49.68	3.37	269.82	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	19.04	20.73	3.76	3.37	63.41	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	10.33	1.83	0.67	0	17.95	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.57
Sód [mg]	10%	2000	1136.12	297.55	1.08	1094.46	378	2907.21	146
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1894.48	426.6	102.77	0	3014.8	64
Wapń [mg]	10%	900	324.46	112.62	6.48	12.41	0	455.98	51
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	500.53	21.6	14.59	0	941.22	163
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	115.39	35.64	6.94	0	241.12	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	4.58	0.43	0.4	0	7.22	113
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	62.77	8.1	34.2	0	117.11	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.87	0	1.01	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	3.22	4.09	0.22	2.11	0	9.66	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.3	0.03	0.01	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.55	0.1	0.04	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	18.07	0.51	0.45	0	21.62	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	37.66	4.85	20.52	0	70.27	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.82	0	3.04	1.05	7.26	162

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-02-16

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	711.4	631.7	82.1	444.1	95.3	1964.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2998.1	2653.4	347.6	1873.4	400	8272.7	99
Białko [g]	10%	100	31.2	36.5	1.9	24.5	5.9	100.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	21.4	0.9	11	4	56.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.4	0.2	4.3	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	9.4	0.3	1.4	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.6	0.1	3.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	106.4	29.3	0	0	379.5	126
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.07	77.79	16.72	62.01	8.77	272.37	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.83	15.43	8.62	4.55	8.77	52.22	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	9.26	0.59	0.91	0	15.52	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.48
Sód [mg]	10%	2000	951.88	437.17	36.06	2606.49	97.2	4128.81	207
Potas [mg]	10%	4700	674.33	1554.16	47.28	219.91	0	2495.7	53
Wapń [mg]	10%	900	324.96	116.57	6.19	319.51	162	929.25	104
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	272.25	23.92	23.77	0	860.49	148
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	85.38	2.4	10.09	0	192.48	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.69	0.33	0.52	0	7.73	120
Witamina A [μg]	25%	565	9.28	51.7	19.15	13.95	0	94.09	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	4	0.14	2.04	0	9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.27	0.01	0.04	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.27	0.05	0.04	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	6.39	0.1	0.6	0	8.17	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	31.02	0.93	8.36	0	45.89	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.64	1.21	0.1	7.24	0.27	10.32	229

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2022.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8512	101
Białko [g]	10%	100	90.4	91
Tłuszcz [g]	10%	66	61	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	170.4	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.68	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	55.6	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.57	52
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	3594.88	180
Potas [mg]	10%	4700	2330.61	50
Wapń [mg]	10%	900	682.68	76
Fosfor [mg]	10%	580	742.93	128
Magnez [mg]	10%	304.5	182.66	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.75	105
Witamina A [µg]	25%	565	123.6	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	10.43	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.56	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	64.77	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.98	200