

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 3-9.03.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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%), 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 300.00g 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 2 z 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] Rw jabłko 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 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Jaja gotowane iżż 30.00g Ogórek kwaszony 30.00g

<p>4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.]</p> <p>5. Sos keczup 30.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p>	<p>koprem 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>7. Pulpet ala gałąbek - pieczony 125.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# pasta serowa z groszkiem 70.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtusty 12%, p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. 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>	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. 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>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. Jaja gotowane iżż 50.00g</p> <p>5. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. 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>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa, zabelana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. # szynka skrojona w kostkę duszona z pieczarkami 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g składniki: Galaretko o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%</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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z tuńczyka i ryżu 100.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 28%, Woda wodociągowa 25%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-05

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. 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>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>5. P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]</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>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 z brokułami i ciecierzycą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemiaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycy w puszcze 9%, p# włośzczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o dorsz po grecku, z pieca 170.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, p# włośzczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>5. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 230.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 40.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# ser mozzarella w solance 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska]</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 słodu 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 30.00g</p> <p>4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-06				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy

<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>5. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</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>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 krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</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. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p> <p>5. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 220.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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. Paszet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>
---	---	---	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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] Tuszczy roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw ziemniaki duszone 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja sadzone 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Mus 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] Rw jabłko 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 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: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<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 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# serek wiejski 100.00g [składniki: śmietanka, sól] P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o kurczak w sosie ala curry 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Mąka pszenna typ 550 1%, Czosnek 1%, Przyprawa curry PRYMAT 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Kasza manna 7%, 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%), 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

			<p>naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-09

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. 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>2. 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).]</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 60.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe</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# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4%</p> <p>5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny</p>	<p>1. P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 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%), 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, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.]</p> <p>5. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty Może zawierać gluten i seler.]</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>2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>		<p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	--	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	628	576.3	130.8	558.2	111.3	2004.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2635	2421.8	552.1	2350.4	468.1	8427.5	101
Białko [g]	10%	100	22.1	28.5	1	28.6	4.9	85.4	86
Tłuszcz [g]	10%	66	26.7	18.7	1	16.8	4	67.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	2.9	0.1	5.6	1	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.7	0	2.1	1.4	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.7	0.1	4.2	1.2	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	69.9	0	1.3	76.1	148.2	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.56	77.63	31.86	74	13.9	272.96	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.25	14.96	27.18	4.89	0.48	55.78	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	8.51	5.31	1.85	0.13	17.4	57
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	57.98
Sód [mg]	10%	2000	1614.43	200.61	3.6	2571.35	369.72	4759.73	238
Potas [mg]	10%	4700	228.27	1712.62	241.2	105.89	55.62	2343.6	49
Wapń [mg]	10%	900	41.23	112.72	7.2	305.48	15.12	481.76	55
Fosfor [mg]	10%	580	44.74	381.79	16.2	47	51.3	541.04	94
Magnez [mg]	10%	304.5	16.67	103.46	5.4	13.38	14.31	153.24	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.85	3.54	0.54	0.8	0.59	6.34	98
Witamina A [μg]	25%	565	47.62	83.74	13.8	5.51	3.82	154.5	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.35	0	1.35	0.7	3.76	39
witamina E [mg]	30%	9	2.62	3.9	0.68	2.12	0.59	9.94	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.29	0.05	0.04	0.01	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.07	0.39	0.04	0.08	0.11	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.42	7.42	0.28	0.3	0.06	8.5	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	50.24	8.27	3.3	0.53	70.38	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.48	0.55	0.01	7.14	1.02	11.89	265

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	478.9	750.6	161.1	539.5	95.3	2025.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2019.5	3134.2	681.5	2272.1	400	8507.4	102
Białko [g]	10%	100	19.5	30.4	4.5	20.2	5.9	80.8	81
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	41.1	2.7	16.4	4	76.8	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	10.7	0.8	2.6	2.4	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	18.6	0	6.4	0	28.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.8	0	6.5	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	63.9	0	18.1	0	209.8	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.31	69.26	29.8	77.98	8.77	258.14	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.51	14.43	19.73	5.02	8.77	53.48	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.88	9.24	0.35	0.68	0	11.16	37
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.74
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	2000	1117.27	1314	60.47	891.49	97.2	3480.46	175
Potas [mg]	10%	4700	218.64	1510.39	0	176.06	0	1905.1	41
Wapń [mg]	10%	900	48.07	71.24	32.4	39.01	162	352.73	39
Fosfor [mg]	10%	580	104.86	424.68	0	91.86	0	621.41	107
Magnez [mg]	10%	304.5	13.07	83.64	0	18.78	0	115.5	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.25	3.3	0	0.78	0	5.35	84
Witamina A [μg]	25%	565	37.72	31	0	86.7	0	155.43	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1.7	0	2.5	0	6.17	62
witamina E [mg]	30%	9	3.01	4.25	0	4.06	0	11.33	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.7	0	0.03	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.62	0	0.1	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.7	10.41	0	3.59	0	14.7	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	22.63	18.6	0	4.85	0	46.09	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	3.65	0.16	2.47	0.27	8.7	193

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	586.4	577	208.5	511.3	116.8	2000.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2472.8	2433.3	876.9	2150.5	491.7	8425.5	100
Białko [g]	10%	100	26.7	31.2	10.6	17	6.5	92.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	11.9	7	17.3	3.7	55.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	1.8	3.5	5.3	1.6	18.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.3	0.5	4.5	0.4	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.1	0.6	5.5	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.5	0	0	0	19.4	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.16	90.04	26.38	72.87	14.34	289.81	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.2	15.54	12.22	5	0.88	50.86	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.01	7.98	1.42	2	0.13	12.57	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.29
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	54.48
Sód [mg]	10%	2000	1316.35	282.78	134.42	836.4	959.67	3529.64	177
Potas [mg]	10%	4700	181.83	1510.83	78.45	142.58	33.75	1947.46	42
Wapń [mg]	10%	900	47.17	128.39	233.49	26.66	155.38	591.11	65
Fosfor [mg]	10%	580	37.72	285.74	89.63	31.86	6.21	451.18	77
Magnez [mg]	10%	304.5	22.34	91.31	26.7	13.49	2.16	156.01	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.04	2.74	0.8	0.8	0.05	5.44	86
Witamina A [μg]	25%	565	4.65	80.02	0	8.14	1.79	94.61	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.35	0	1.35	0.33	3.38	35
witamina E [mg]	30%	9	2.07	3.3	0.28	3.2	0.52	9.4	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.29	0.08	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.27	0.02	0.04	0	0.42	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	5.28	0.17	0.51	0.04	6.34	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.78	48.01	0	4.88	1.07	56.76	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.78	0.37	2.32	2.66	8.82	195

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	528	796.4	57.9	511.8	95.3	1989.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2223.7	3333.7	245	2157.4	400	8360.1	100
Białko [g]	10%	100	25.9	43	0.4	19.3	5.9	94.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	35.2	0.3	13.7	4	69.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	5.7	0	2.6	2.4	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	16.1	0	4.3	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	9.4	0	5.3	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	128.1	0	25.9	0	154.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	70.59	83.97	14.12	78.57	8.77	256.04	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.5	14.57	9.89	4.68	8.77	42.43	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	14.37	1.64	1.55	0	18.29	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.25
Sód [mg]	10%	2000	2657.89	453.86	2.01	1056.7	97.2	4267.68	214
Potas [mg]	10%	4700	137.82	1952.52	160.13	161.86	0	2412.35	51
Wapń [mg]	10%	900	336.61	113.95	7.03	27.66	162	647.26	72
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	344.06	10.88	41.34	0	425.09	73
Magnez [mg]	10%	304.5	8.03	106.22	8.96	11.94	0	135.16	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	3.95	0.37	0.72	0	5.53	86
Witamina A [μg]	25%	565	8.24	56.33	6.47	8.22	0	79.28	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.82	0	1.47	0	3.64	37
witamina E [mg]	30%	9	2.31	6.22	0.29	3.04	0	11.88	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.35	0.02	0.03	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.4	0.03	0.08	0	0.58	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	7.56	0.19	0.35	0	8.43	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	33.8	3.88	4.93	0	47.57	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.38	1.26	0	2.93	0.27	10.66	237

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	553.4	751.1	150.8	427.1	118.1	2000.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2331	3145.3	637.2	1804.4	497.5	8415.6	101
Białko [g]	10%	100	19.9	29.9	1.6	18.9	6.6	77.2	78
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	34.5	1	8.3	3.7	64.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	10.3	0	1.7	1.6	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	14.5	0	1.9	0.5	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.7	0.1	4.2	1	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	336	0	0	0	337.6	113
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.83	83.9	36.09	69.66	14.67	286.16	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.64	11.48	31.58	4.29	1.23	65.24	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1	7.64	4.86	1.09	0.32	14.93	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.99
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.11
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	60.91
Sód [mg]	10%	2000	782.88	227.3	3.6	751.66	961.56	2727.01	136
Potas [mg]	10%	4700	174.12	1534.98	241.2	174.82	76.14	2201.26	48
Wapń [mg]	10%	900	94.32	201	7.2	22.58	153.76	478.87	53
Fosfor [mg]	10%	580	120.76	458.99	16.2	21.52	5.67	623.15	108
Magnez [mg]	10%	304.5	12.47	100.7	5.4	11.16	2.16	131.91	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.63	5.3	0.54	0.65	0.13	7.26	113
Witamina A [μg]	25%	565	156.01	232.72	13.8	13.69	5.17	421.41	74
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	2.25	0	1.35	0.33	5.31	54
witamina E [mg]	30%	9	3.76	4.01	0.68	2.44	0.74	11.65	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.33	0.05	0.03	0.01	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.88	0.04	0.03	0.01	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.55	5.85	0.28	0.49	0.25	7.45	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.61	28.36	8.27	8.21	3.1	69.57	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.63	0.01	2.08	2.67	6.81	151

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.6	574.9	240.8	553.6	149.8	2068.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2313	2414.4	1018.7	2336.5	625	8707.6	103
Białko [g]	10%	100	25.2	35.8	7.7	26.5	10.8	106.2	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18	17.7	2.9	11.3	9.4	59.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.6	1.7	3	6.4	22.3	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.8	0.6	1.9	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.4	0.2	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	60.1	8.1	0	0	69.2	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	71.86	74.9	46.86	88.69	5.4	287.72	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.57	17.24	32.19	9.04	5.4	70.46	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	13.91	2.16	4.73	0	21.52	71
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.73
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.42
Sód [mg]	10%	2000	1271.89	349.92	75.14	1506.36	54	3257.33	163
Potas [mg]	10%	4700	137.82	1434.62	672.57	628.32	0	2873.35	61
Wapń [mg]	10%	900	33.94	137.05	205.1	67.56	0	443.66	50
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	363.38	192.5	90.89	0	675.59	117
Magnez [mg]	10%	304.5	8.03	97.84	57.63	36.63	0	200.14	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.47	4.08	0.71	1.36	0	6.64	103
Witamina A [µg]	25%	565	8.24	73.4	9.46	54.6	0	145.72	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	2.31	3.06	0.3	3.18	0	8.86	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.26	0.1	0.11	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.37	0.36	0.13	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	11.53	0.75	2.02	0	14.65	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.94	44.04	5.67	32.76	0	87.43	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.97	0.2	4.18	0.15	8.14	181

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	630.8	676.9	153.3	459.1	95.3	2015.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2647.9	2850.9	639.9	1937.8	400	8476.7	102
Białko [g]	10%	100	21.8	42.7	1.7	19.6	5.9	91.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	26.4	17.7	8.7	10.4	4	67.4	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3.5	1.8	2.5	2.4	19.5	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.6	4.2	1.4	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.1	2.2	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	111.7	16.2	0	0	128.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.59	90.63	17.35	71.97	8.77	265.33	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	10.9	16.62	9.76	4.41	8.77	50.48	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.47	7.97	1.11	0.67	0	10.24	35
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.3
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	48.54
Sód [mg]	10%	2000	1598.77	313	83.21	1342.71	97.2	3434.9	172
Potas [mg]	10%	4700	135.39	1117.38	67.51	102.73	0	1423.03	30
Wapń [mg]	10%	900	31.51	102.8	8.8	11.44	162	316.56	35
Fosfor [mg]	10%	580	29.35	420.64	24.94	14.59	0	489.53	85
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	78.32	6.21	6.58	0	98.89	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.33	2.7	0.35	0.36	0	3.76	59
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	18.45	10.54	34.2	0	70.32	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.89	0.07	1.01	0	3.33	34
witamina E [mg]	30%	9	2.25	3.25	1.52	2.11	0	9.15	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.02	0.23	0.02	0.01	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.37	0.03	0.04	0	0.5	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	15.5	0.15	0.45	0	16.44	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	11.07	0.2	20.52	0	36.07	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.44	0.86	0.23	3.72	0.27	8.58	191

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2015	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8474.3	101
Białko [g]	10%	100	89.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	152.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	273.74	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	55.53	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.16	50
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	52	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3636.68	182
Potas [mg]	10%	4700	2158.02	46
Wapń [mg]	10%	900	473.14	53
Fosfor [mg]	10%	580	546.71	94
Magnez [mg]	10%	304.5	141.55	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.76	90
Witamina A [µg]	25%	565	160.18	28
Witamina D [µg]	10%	10	4.11	42
witamina E [mg]	30%	9	10.32	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.93	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.12	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.09	202