

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 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 lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-03				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Sos keczup 30.00g #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). 	<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 400.00g 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] Ziemniaki gotowane bez soli 	<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 pszenny kawior 150.00g 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).] K# pasta drobiowa pietruszkowa 50.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja

<p>Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), 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>250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. R w 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. P#o pulpety z indyka duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p>		<p>mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/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>konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. P# chleb pszenny kawior 150.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>4. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. 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, zabielenia 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</p> <p>6. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%</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 pszenny kawior 150.00g</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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</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	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krem brokułowa 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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] 4. P#o dorsz po grecku, z pieca 170.00g składniki: Dorsz mrożony 57%, p# włoszczyzna kostka 40% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0% 5. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 80.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 6. P# ser mozzarella w solance 15.00g [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/poładwica 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#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] 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krupnik 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% 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] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] # domowy paszтет drobiowy z warzywami 100.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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] Rw zupa ziemniaczana - krem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% Jaja gotowane w koszulce 100.00g Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretką 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 pszenny kawior 60.00g 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 sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, bionnik 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, gorczyce]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 150.00g 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 	<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%, 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <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>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%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20%</p> <p>5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>		<p>(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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopočka 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w połędwica sopočka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p>	
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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.] 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.] 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. San petitki biszkopty 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. R w jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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, E407, E415, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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	663.6	589	130.8	524.5	114.1	2022.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2786	2483.8	552.1	2211.9	480.7	8514.6	101
Białko [g]	10%	100	23.2	31.1	1	22	4.7	82.2	82
Tłuszcz [g]	10%	66	26.8	13	1	13.5	3.4	57.9	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	2.6	0.1	2.9	0.8	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.4	0	4.1	0.5	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	3	0.1	5.2	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	73	0	19.2	0	93.2	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.04	89.7	31.86	79.3	16.12	300.03	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.12	14.15	27.18	3.3	0.98	52.74	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.53	6.12	5.31	1.13	0.32	14.42	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.9
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.74
Sód [mg]	10%	2000	1523.71	275.62	3.6	1070.71	241.2	3114.85	156
Potas [mg]	10%	4700	268.23	1000.16	241.2	273.76	76.14	1859.49	40
Wapń [mg]	10%	880	37.18	85.96	7.2	22.56	2.42	155.34	18
Fosfor [mg]	10%	580	44.74	289.23	16.2	76.34	5.67	432.18	75
Magnez [mg]	10%	304.5	16.4	67.79	5.4	22.85	2.16	114.61	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.79	3.08	0.54	0.88	0.13	5.44	84
Witamina A [μg]	25%	565	49.87	79.62	13.8	10.77	5.17	159.25	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.44	0	1.73	0.33	3.87	38
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.42	0.68	2.73	0.74	9.38	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.17	0.05	0.06	0.01	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.06	0.31	0.04	0.07	0.01	0.51	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.62	5.58	0.28	2.12	0.25	8.87	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.36	35.07	8.27	6.46	3.1	62.28	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	0.76	0.01	2.97	0.67	7.78	172

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	503.3	666.1	161.1	575.6	95.3	2001.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2127.1	2797.7	681.5	2425.1	400	8431.6	100
Białko [g]	10%	100	25.3	39.2	4.5	21.5	5.9	96.6	97
Tłuszcz [g]	10%	66	9.3	23.7	2.7	16.5	4	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	5.1	0.8	2.6	2.4	13.3	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	9.3	0	6.4	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	6.5	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	80.5	0	18.1	0	100.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.65	77.57	29.8	85.46	8.77	281.27	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.63	15.77	19.73	3.75	8.77	52.68	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.55	7.54	0.35	0.87	0	9.32	31
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.64
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.37
Sód [mg]	10%	2000	991.72	283.73	60.47	801.58	97.2	2234.73	112
Potas [mg]	10%	4700	203.7	1095.4	0	218.45	0	1517.55	32
Wapń [mg]	10%	880	76.33	99.17	32.4	37.39	162	407.31	46
Fosfor [mg]	10%	580	142.75	397.84	0	91.32	0	631.92	110
Magnez [mg]	10%	304.5	19.37	78.47	0	18.78	0	116.64	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.45	2.19	0	0.86	0	3.52	55
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	12.51	0	90.07	0	106.79	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.34	0	2.5	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.1	0	4.28	0	10.41	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.21	0	0.04	0	0.31	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.33	0	0.1	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	15.51	0	3.79	0	19.62	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	7.5	0	6.87	0	16.9	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.75	0.78	0.16	2.22	0.27	5.58	124

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	574.4	538	241.1	562	108.4	2024	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2424.6	2266.4	1017.2	2365.7	457.9	8532	101
Białko [g]	10%	100	22.7	30.4	8	21.3	6.1	88.6	88
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	11.9	4.9	17.9	2	50.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.7	2.4	3.9	0.4	14.3	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5	0.3	6.2	0.5	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.7	0.4	6.3	1	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	10.2	0	0.6	0.3	12.1	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91.39	82.27	42.58	78.99	16.42	311.68	132
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.04	29.29	28.71	4.63	1.47	82.15	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	10.41	2.76	0.57	0.32	14.74	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.91
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.01
Sód [mg]	10%	2000	911.17	266.18	88.74	705.55	140.57	2112.25	105
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2011.69	477.76	170.55	93.42	2931.21	63
Wapń [mg]	10%	880	29.89	334.71	158.76	43.78	19.71	586.87	66
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	422.1	80.05	93.92	48.87	673.75	116
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	117.13	53.05	16.7	3.78	198.43	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.92	0.95	0.46	0.17	4.93	78
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	83.54	8.1	5.11	5.17	112.43	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.02	0	1.36	0.34	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.12	0.41	3.51	0.74	10.28	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.36	0.09	0.04	0.02	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.58	0.12	0.16	0.09	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.61	0.62	0.27	0.28	6.32	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	50.12	4.85	3.06	3.1	67.46	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.73	0.24	1.95	0.39	5.28	118

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	530.2	671.5	79	541.7	95.3	1917.8	97								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2236.7	2819.6	334.1	2283.1	400	8073.7	97								
Białko [g]	10%	100	22.9	42.2	0.6	24.4	5.9	96.2	96								
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	22.2	0.4	14.6	4	54.6	83								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	4.1	0	3.6	2.4	13.6	62								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.1	0	4.5	0	15.8	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.9	0	5.4	0	15.6	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	137.8	0	70	0	208.8	69								
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.96	82.03	19.26	78.93	8.77	268.97	114								
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.64	17.13	13.49	4.36	8.77	47.41	101								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	12.85	2.24	1.75	0	17.51	58								
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.73								
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.99								
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.28								
Sód [mg]	10%	2000	1343.17	366.34	2.75	723.41	97.2	2532.88	126								
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2147.22	218.36	444.97	0	2988.34	64								
Wapń [mg]	10%	880	29.89	148.14	9.58	49.32	162	398.94	45								
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	325.71	14.84	164.67	0	534.04	92								
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	108.61	12.21	25.16	0	153.76	51								
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.68	0.51	1.43	0	6.06	95								
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	36.97	8.83	14.14	0	70.44	14								
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	2.32	0	4.14	42								
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.62	0.39	2.92	0	9.42	104								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.36	0.03	0.1	0	0.53	55								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.33	0.04	0.2	0	0.63	63								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	6.58	0.26	4.41	0	11.78	102								
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	22.18	5.29	8.48	0	42.26	63								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	3.73	1.01	0	2	0.27	6.33	140								

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	567.8	534.9	173.1	461.6	185.3	1922.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2394.5	2248.1	731.4	1950.9	782.9	8108	96
Białko [g]	10%	100	21.1	24.9	1.8	20.3	7	75.2	75
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	16.3	1.2	8.4	3.8	44.5	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	4	0.1	1.7	0.9	9.6	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.3	0	1.9	0.5	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.8	0.2	4.1	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	302.8	0	0	0	304.4	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.15	76.89	41.53	76.66	30.78	314.03	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.85	13.29	35.95	2.86	1.11	68.08	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.62	9.71	5.76	1.17	0.32	17.6	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	67.41
Sód [mg]	10%	2000	689.37	230.25	4.5	659.05	363.23	1946.41	97
Potas [mg]	10%	4700	204.09	2055	301.5	199.93	76.14	2836.67	60
Wapń [mg]	10%	880	92.43	268.35	9	24.2	2.42	396.42	45
Fosfor [mg]	10%	580	124	513.43	20.25	26.92	5.67	690.28	119
Magnez [mg]	10%	304.5	18.95	128.54	6.75	18.72	2.16	175.13	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.49	5.69	0.67	0.68	0.13	7.68	121
Witamina A [μg]	25%	565	4.74	81.34	17.25	10.77	5.17	119.28	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.56	0	1.35	0.33	4.61	47
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.32	0.85	2.2	0.74	9.23	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.42	0.06	0.04	0.01	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.86	0.05	0.03	0.01	1.18	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	5.61	0.36	0.39	0.25	6.91	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.84	34.81	10.35	6.46	3.1	57.58	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	0.63	0.01	1.83	1	4.86	108

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	557.1	593.4	240.8	571.4	95.3	2058.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2350	2496.9	1018.7	2414	400	8679.7	104
Białko [g]	10%	100	27	40.9	7.7	27.4	5.9	109.2	109
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	14.4	2.9	9.8	4	45.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.1	1.7	2.6	2.4	15.8	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.1	0.6	1.5	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.5	0.2	3.3	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	75.3	8.1	0	0	84.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.31	82	46.86	95.47	8.77	314.43	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.71	19.26	32.19	7.4	8.77	73.35	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	14.33	2.16	4.46	0	21.62	72
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.82
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.35
Sód [mg]	10%	2000	1307.17	222.39	75.14	1407.99	97.2	3109.9	155
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1487.71	672.57	675.57	0	3013.64	64
Wapń [mg]	10%	880	29.89	123.3	205.1	62.43	162	582.73	65
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	387.9	192.5	88.19	0	697.41	120
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	96.5	57.63	35.55	0	197.45	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.5	0.71	1.28	0	6.93	108
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	39.63	9.46	29.62	0	89.22	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.01	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.03	0.3	2.5	0	7.32	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.26	0.1	0.12	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.36	0.36	0.1	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	14.54	0.75	2.07	0	17.9	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	23.77	5.67	17.77	0	53.53	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	0.61	0.2	3.91	0.27	7.77	172

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	665.3	627.1	146.9	491.9	95.3	2026.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2794.4	2648.1	620.8	2075.8	400	8539.2	101
Białko [g]	10%	100	23.2	43.1	2.7	19	5.9	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	9.7	2.2	11.7	4	54.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	2.7	0.3	2.7	2.4	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3	0	1.9	0	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	1.9	0	4.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	124.9	0	0	0	125.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.58	96.66	30.06	77.79	8.77	296.88	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.47	13.26	18.45	2.57	8.77	52.54	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.55	9.69	2.15	0.64	0	13.05	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.47
Sód [mg]	10%	2000	1506.16	357.86	51.48	1104.75	97.2	3117.46	156
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1228.63	120.6	152.41	0	1662.15	35
Wapń [mg]	10%	880	33.13	116.63	3.6	8.74	162	324.11	36
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	469.74	8.1	11.35	0	523.95	90
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	89.74	2.7	5.77	0	113.54	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.3	0.27	0.41	0	4.35	69
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	32.69	6.9	10.35	0	54.14	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.97	0	1.35	0	3.67	38
witamina E [mg]	30%	9	2	2.08	0.34	2.47	0	6.9	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.27	0.02	0.03	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.43	0.02	0.02	0	0.52	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	15.65	0.14	0.51	0	16.53	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	19.61	4.13	6.2	0	32.48	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	0.99	0.14	3.06	0.27	7.79	173

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1996.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8411.3	100
Białko [g]	10%	100	91.7	92
Tłuszcz [g]	10%	66	51.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	298.19	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.28	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.47	51
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2595.5	130
Potas [mg]	10%	4700	2401.29	51
Wapń [mg]	10%	880	407.39	46
Fosfor [mg]	10%	580	597.65	103
Magnez [mg]	10%	304.5	152.79	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.56	87
Witamina A [μg]	25%	565	101.65	18
Witamina D [μg]	10%	10	3.77	38
witamina E [mg]	30%	9	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.56	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.5	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.48	144