

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 10-16.03.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem ziemniaczany 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> #bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #Morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2% P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g # domowy paszтет drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, 	<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 krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 	<ol style="list-style-type: none"> Mus kubaś 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%</p>		<p>(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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# twarożek pomidorowy 130.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 100.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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>7. #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>8. #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>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 350.00g 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%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. 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. Rw filec z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciera z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. Skyr naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</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>7. P# ser twarogowy chudy 50.00g</p> <p>8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>4. Rw dorsz pieczony 100.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 130.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p> <p>6. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>7. Rw sos warzywny 130.00g 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>1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g 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 250.00g 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) 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	<p>1. P# chleb pszenny kawior 30.00g</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii</p>

<p> tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# twaróg z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce]</p>	<p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. 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>6. 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>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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g</p> <p>5. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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, gorczyce]</p>	<p>jogurtowych]</p>
--	--	--	--	---------------------

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% P# ser twarogowy chudy 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	563.7	321.4	495.3	142.7	2094.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2380.7	1359	2090.1	600.1	8847.4	105
Białko [g]	10%	110	24.1	37.6	10.9	21.6	7.1	101.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	11.2	4.5	11.5	5	39.9	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.3	1.9	2.7	1.2	10.2	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	4.2	0.1	3.5	0.5	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	2.3	0	4	1	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.8	0	55.3	0	135	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.52	79.16	60.64	77.01	17.57	336.92	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.3	11.7	17.45	3.03	1.8	49.31	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	2.5	2.78	1.4	0.64	9.2	30
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.02
Sód [mg]	10%	2000	844.66	206.55	68.35	690.84	351.36	2161.77	108
Potas [mg]	10%	4700	278.4	765.53	449.96	348.88	152.28	1995.06	42
Wapń [mg]	10%	900	81.01	66.51	147.85	27.52	4.85	327.77	36
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	349.25	34.29	125.98	11.34	695.8	120
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	56.2	12.19	27.25	4.32	121.19	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.42	1.06	1.17	0.27	4.98	77
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	5.42	7.13	6.96	10.35	40.36	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.78	0.33	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	2.3	1.31	0.63	1.86	1	7.12	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.16	0.04	0.08	0.03	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.27	0.07	0.13	0.02	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	13.36	1.23	3.31	0.51	19.45	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	3.25	4.27	4.17	6.2	24.22	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.57	0.18	1.91	0.97	5.4	120

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	645.2	697.2	61.5	591.4	95.3	2090.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.9	2938.2	260.5	2491	400	8813.8	105
Białko [g]	10%	110	28.7	47.9	0.9	26.9	5.9	110.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	14.3	0.3	17.9	4	50.3	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3	0	2.9	2.4	13.1	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.5	0	7.2	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.6	0	6.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	148.1	0	1.3	0	160.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.93	101.27	14.31	80.93	8.77	308.22	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.06	15.57	14.13	7.12	8.77	60.67	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	14.34	1.26	0.75	0	18.55	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	1250.93	444.54	0	703.33	97.2	2496	125
Potas [mg]	10%	4700	537.04	2544.16	0	257.83	0	3339.05	70
Wapń [mg]	10%	900	298.77	150.01	0	116.62	162	727.41	81
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	730.66	0	173.3	0	1198.73	207
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	168.18	0	13.78	0	235.63	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	4.9	0	0.62	0	6.84	108
Witamina A [µg]	25%	565	5.96	59.52	0	11.58	0	77.07	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.65	0	1.03	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.43	0	4.08	0	9.44	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.52	0	0.05	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.62	0	0.33	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	23.16	0	0.78	0	24.9	216
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	35.71	0	6.95	0	46.24	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.23	0	1.95	0.27	6.24	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	793.5	587.4	105	517.2	101.4	2104.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3348.9	2476.8	445.2	2188.5	428.1	8887.7	105
Białko [g]	10%	110	29.1	31.5	1	32.7	3.9	98.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	17.2	14	0.3	7.6	2.2	41.4	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.1	0.1	1.8	0.5	12.5	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	4	0	1.6	0.5	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	1.9	0	3.1	1	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	100	0	1.8	0	218.6	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	132.19	85.94	25.38	79.76	16.54	339.82	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.26	17.34	20.73	5.04	0.99	59.38	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.7	4.26	1.83	0.54	0.32	10.66	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.4
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	68.4
Sód [mg]	10%	2000	964.67	154.15	1.08	913.95	252	2285.85	115
Potas [mg]	10%	4700	751.59	443.21	426.6	221.53	76.14	1919.08	41
Wapń [mg]	10%	900	318	156.33	6.48	98.38	2.42	581.63	64
Fosfor [mg]	10%	580	397.39	330.93	21.6	233.29	5.67	988.88	171
Magnez [mg]	10%	304.5	58.77	34.32	35.64	21.43	2.16	152.33	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	1.97	0.43	0.54	0.13	5.58	88
Witamina A [μg]	25%	565	38.48	53.29	8.1	4.05	5.17	109.09	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.6	0.7	0	1.04	0.33	3.69	36
witamina E [mg]	30%	9	3.78	1.02	0.22	1.51	0.74	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.14	0.03	0.05	0.01	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.55	0.1	0.43	0.01	1.71	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	2.32	0.51	0.37	0.25	5.1	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.08	2.03	4.85	2.42	3.1	35.52	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.42	0	2.53	0.7	5.71	128

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	873.5	545.3	104.4	590.6	100.6	2214.6	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3672.6	2297.1	442.9	2487.2	424.8	9324.7	111
Białko [g]	10%	110	34	39	11.3	18	3.9	106.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	12.6	0.2	16.8	2.2	62.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	2.7	0	3.1	0.5	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.2	0	6.4	0.4	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3	0	5.5	1	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	76.8	0	78	0	165.3	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.27	73.71	14.94	93.72	16.3	316.95	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.38	24.81	14.04	7.13	0.91	67.28	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.8	1.53	3.87	0.27	19.7	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.15
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.98
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.87
Sód [mg]	10%	2000	1638.01	278.59	39.6	739.58	250.65	2946.45	148
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2298.7	0	639.2	67.5	3626.26	77
Wapń [mg]	10%	900	287.29	304.6	0	79.07	4.05	675.02	75
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	664.01	0	122.37	8.64	1207.1	207
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	146.29	0	34.31	5.94	280.39	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.17	0	1.65	0.1	7.43	117
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	75.03	0	26.43	2.02	109.26	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.38	0.33	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	2.41	3.19	0	3.95	0.51	10.07	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.43	0	0.12	0.01	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.69	0	0.2	0	1.33	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	17.96	0	1.87	0.1	21.05	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	45.01	0	15.85	1.21	65.55	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	0.77	0.11	2.05	0.69	7.36	163

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie					Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek dodatkowy		Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji														
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	660.2	621.9	107.4	570.7	116.4	2076.8	104								
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2611.5	454.3	2412.4	491.9	8762.3	104								
Białko [g]	10%	110	30.5	29.5	3	30	7.9	101.1	92								
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	21.5	1.8	10.1	2.1	46	70								
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	6.6	0.5	1.7	0.4	13.1	60								
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.7	0	1.5	0.5	13.9	-								
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.3	0	3.3	1	12.7	-								
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	77.2	0	0	0.5	89.9	30								
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.29	82.13	19.87	90.51	16.49	321.3	142								
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.92	14.03	13.15	10.63	1.66	65.41	144								
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	9.36	0.23	1.45	0.27	13.73	46								
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.48								
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.57								
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.95								
Sód [mg]	10%	2000	813.88	206.05	40.32	825.35	142.92	2028.53	101								
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1056.61	0	285.81	93.42	2026.73	43								
Wapń [mg]	10%	900	339.22	157.48	21.6	17.49	29.97	565.77	62								
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	304.03	0	41.06	73.44	820.18	141								
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	90.2	0	19.51	8.36	176.3	58								
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.32	0	1.11	0.16	7.04	111								
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	77.44	0	31.99	2.02	119.95	22								
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.54	0	1.01	0.34	3.02	29								
witamina E [mg]	30%	9	1.94	3.53	0	2.46	0.51	8.46	94								
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.42	0	0.1	0.02	0.73	74								
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.46	0	0.08	0.13	1.3	130								
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	3.91	0	1.17	0.15	6.31	54								
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	46.46	0	19.19	1.21	71.97	107								
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0								
Sól [g]	10%	5	2.26	0.57	0.11	2.29	0.39	5.07	112								

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	751.8	105	473.8	95.3	2146.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	3160.2	445.2	2001.9	400	9048.4	108
Białko [g]	10%	110	30.1	56.2	1	19.8	5.9	113.3	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	24.2	0.3	9.4	4	52.7	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.1	0.1	2.9	2.4	13.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	11	0	1.4	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6	0	3.1	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	122.1	0	0	0	133	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.13	81.98	25.38	77.73	8.77	312.01	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.71	23	20.73	3.37	8.77	71.61	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	9.68	1.83	0.54	0	14.84	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.24
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	366.59	1.08	1003.2	97.2	2521.04	126
Potas [mg]	10%	4700	577.26	2179.12	426.6	135.17	0	3318.16	70
Wapń [mg]	10%	900	312.49	216.67	6.48	12.95	162	710.61	79
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	692.07	21.6	17.29	0	1094.06	189
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	143.58	35.64	13.69	0	240.86	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.57	0.43	0.4	0	6.97	109
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	63.42	8.1	4.05	0	89.87	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.35	0	1.01	0	2.46	25
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.44	0.22	1.51	0	9.47	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.37	0.03	0.03	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.62	0.1	0.01	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	24.37	0.51	0.2	0	26.55	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	38.05	4.85	2.42	0	53.92	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	1.01	0	2.78	0.27	6.3	139

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	559.6	82.1	573	95.3	2045.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2361.5	347.6	2420.9	400	8631.5	103
Białko [g]	10%	110	31.8	44.9	1.9	38.8	5.9	123.6	112
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.6	0.9	10.9	4	45.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	0.2	2.7	2.4	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.9	0.3	3.2	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.3	0.1	4	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	132	29.3	32.1	0	437.3	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.08	74.59	16.72	80.27	8.77	292.45	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.5	9.32	8.62	5.79	8.77	47.01	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.59	1.28	0	13.44	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.57
Sód [mg]	10%	2000	890.95	196.85	36.06	714.35	97.2	1935.43	98
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1174.63	47.28	427.13	0	2375.77	50
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	6.19	111.41	162	702.81	78
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	23.92	312.71	0	1092.42	188
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	2.4	27.36	0	182.28	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.33	1.4	0	8.33	130
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	17.07	0	137.73	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.65	0	4.68	47
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.14	2.34	0	7.99	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.09	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.05	0.52	0	1.63	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.1	3.48	0	9.37	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	10.24	0	72.08	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.54	0.1	1.98	0.27	4.83	107

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2110.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8902.3	106
Białko [g]	10%	110	107.8	98
Tłuszcz [g]	10%	66	48.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191.4	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	318.24	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	60.1	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.3	47
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2339.3	117
Potas [mg]	10%	4700	2657.16	56
Wapń [mg]	10%	900	613	68
Fosfor [mg]	10%	580	1013.88	175
Magnez [mg]	10%	304.5	198.43	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.74	106
Witamina A [µg]	25%	565	97.62	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	8.55	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.1	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.78	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.84	130