Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 31.03-6.04.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-31
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek **4.** kolacja **5.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm]** **1.** Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) **2.** Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) **3.** Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) **4.** Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) **5.** Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) **6.** Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) **7.** Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) **8.** Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) **9.** Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) **10.** Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 57%, **białka:** 18%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-31				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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] 7. **P# twarożek z natką pietruszki 60.00g** 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% 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. **P#o pulpety z indyka duszone 130.00g** 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% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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%**	1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. **Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g** składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, **Seler korzeniowy 22%**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 6. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**]	1. **P# chleb pszenny kawior 30.00g** 2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-01				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%**, **Kasza manna 8%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **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).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. **P# ser twarogowy chudy 70.00g** 7. P#w filet złocisty/polędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko **sojowe**, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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 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% 3. **Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g** [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. **Rw gotowany seler z marchewką 150.00g** składniki: Marchew 75%, **Seler korzeniowy 19%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 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%**	1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. **Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g** składniki: **Dorsz mrożony 30%**, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-02				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż biały 16% 2. **P# chleb pszenny kawior 130.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# serek wiejski 80.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól] 7. 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] 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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 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% 3. **Makaron pszenny, gotowany 250.00g** [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól] 4. **K#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 200.00g** składniki: Ziemniaki późne 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, **Mąka pszenna typ 550 3%**, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #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.**] 6. #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.**]	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, 2025-04-03				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g**	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,	1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%	1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. **P# chleb pszenny kawior**	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 7. 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**] 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	agrest, truskawka] 2. **P# zupa krupnik 350.00g** 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% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 6. **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%		**150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. **# domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g** składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, **Jaja kurze całe 8%** 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-04				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%**, **Kasza manna 8%** 2. **P# chleb pszenny kawior 130.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **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).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# 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] 8. **P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g** składniki: **p# Ser twarogowy chudy 58%**, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. **Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g** [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól] 4. **Rw dorsz gotowany 150.00g** składniki: **Dorsz mrożony 77%**, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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] 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. **Rw galaretka z rybą 150.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, **Dorsz mrożony 30%**, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	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#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-05				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, Ryż biały 16% 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# serek wiejski 70.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól] 7. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 8. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g 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% 3. **Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%** 4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 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%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. **P# sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g** 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 drożdzowy, 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% 6. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu,	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			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 drożdzowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: **seler i gorczycę.**]	

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-06				
I śniadanie	**obiad**	**podwieczorek**	**kolacja**	**posiłek dodatkowy**
1. **Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%**, **Płatki owsiane 16%** 2. **P# chleb pszenny kawior 100.00g** 3. **P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**] 4. **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).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. **P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g** składniki: **Jaja gotowane lŻŻ 92%**, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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 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% 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%**	1. **San petitki biszkopty 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** 45 %, cukier, **jaja 2**7 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. **P# chleb pszenny kawior 150.00g** 3. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g** [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja 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, 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**]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-31

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	763.9	534.8	41.5	496.9	114.1	1951.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2253	175.4	2097.5	480.7	8229.2	98
Białko [g]	10%	100	30.6	32.6	0.3	20.8	4.7	89.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	13.4	0.3	10.9	3.4	45.8	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	2.6	0	2.3	0.8	10.5	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	6	0	3.1	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	3.4	0	3.9	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	88.4	0	15.2	0	114.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	123	74.14	10.08	79.5	16.12	302.87	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.59	14.75	9.72	3.22	0.98	54.28	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	6.8	1.71	1.43	0.32	14.67	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.85
Sód [mg]	10%	2000	819.79	320.47	0	1066.41	241.2	2447.88	122
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1203.11	0	268.28	76.14	2228.41	48
Wapń [mg]	10%	880	337.19	99.67	0	27.76	2.42	467.06	52
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	356.13	0	69.78	5.67	914.8	157
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	81.53	0	21.94	2.16	196.03	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.42	0	0.76	0.13	7.03	110
Witamina A [µg]	25%	565	14.73	103.12	0	6.51	5.17	129.56	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.45	0	1.31	0.33	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.84	0	1.99	0.74	9.45	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0	0.06	0.01	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.38	0	0.07	0.01	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	6.56	0	1.64	0.25	9.95	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	45.36	0	3.91	3.1	61.22	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.89	0	2.96	0.67	6.11	136

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-01

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	664.9	666.2	89.2	504.3	95.3	2020.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.1	2804.9	376.7	2129.3	400	8522.2	100
Białko [g]	10%	100	37.6	38.3	0.7	16.8	5.9	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11.1	18.9	0.7	10.6	4	45.5	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.4	0	1.7	2.4	10.7	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.2	0	3.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0.1	4.3	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.5	78.3	0	0	0	90.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.73	88.65	21.78	85.83	8.77	309.78	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.7	13.46	17.46	4.09	8.77	60.49	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	6.1	3.6	1.29	0	13.19	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.53
Sód [mg]	10%	2000	1137.79	265.01	3.6	657.2	97.2	2160.81	108
Potas [mg]	10%	4700	591.15	1021.29	241.2	249.92	0	2103.57	45
Wapń [mg]	10%	880	352.99	78.84	7.2	15.76	162	616.8	70
Fosfor [mg]	10%	580	441.59	382.46	16.2	18.98	0	859.25	148
Magnez [mg]	10%	304.5	58.48	73.04	5.4	10.77	0	147.7	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.4	1.85	0.54	0.61	0	4.4	69
Witamina A [µg]	25%	565	5.92	7.63	13.8	12.83	0	40.19	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.7	0.68	2.88	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.19	0.05	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.29	0.04	0.03	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	15.04	0.28	0.81	0	17.22	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	4.58	8.27	7.7	0	24.11	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.73	0.01	1.82	0.27	5.4	120

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-02

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	824.5	577.7	105	642.4	108.4	2258.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3485.4	2438	445.2	2699	457.9	9525.7	112
Białko [g]	10%	100	32	20.4	1	22.6	6.1	82.2	82
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	11.3	0.3	24.7	2	52.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.7	0.1	8.6	0.4	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.1	0	1.4	0.5	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.2	0	3.1	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	8.3	0	0	0.3	19	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	143.75	101.77	25.38	82.62	16.42	369.95	157
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	28.38	18.69	20.73	8.53	1.47	77.82	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.74	1.83	0.54	0.32	12.16	40
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.32
Sód [mg]	10%	2000	1115.02	160.39	1.08	1489.14	140.57	2906.22	145
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1321.65	426.6	135.13	93.42	2518.46	54
Wapń [mg]	10%	880	268.21	259.25	6.48	11.98	19.71	565.65	63
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	309.58	21.6	17.29	48.87	696.2	120
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	81.83	35.64	13.33	3.78	179.12	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.09	0.43	0.36	0.17	4.51	72
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	61.4	8.1	4.05	5.17	90.8	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.01	0.34	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.33	0.22	1.51	0.74	7.29	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.25	0.03	0.03	0.02	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.1	0.01	0.09	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	2.97	0.51	0.2	0.28	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	36.84	4.85	2.42	3.1	54.48	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.44	0	4.13	0.39	7.26	162

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-03

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	724.3	597	52.6	505.5	95.3	1974.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2511.9	222.7	2133	400	8322.9	99
Białko [g]	10%	100	31.9	40.5	0.4	22.1	5.9	100.9	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	16.9	0.2	11.8	4	49.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.5	0	2.9	2.4	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	3.5	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.3	0	4.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	134.3	0	56.2	0	200.9	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.65	74.67	12.84	78.43	8.77	288.38	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.44	12.72	8.99	4.1	8.77	49.05	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.35	1.49	1.53	0	15.72	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.13
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.79
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	304.67	1.83	701.56	97.2	2421.9	121
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1215.99	145.57	391.53	0	2391.23	51
Wapń [mg]	10%	880	284.05	105.12	6.39	45.43	162	603.01	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	189.49	9.89	137.5	0	743.02	129
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	58.11	8.14	21.68	0	174.23	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.45	0.34	1.23	0	6.59	102
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	15.28	5.88	13.41	0	46.66	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.79	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.4	0.26	2.34	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.19	0.02	0.08	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0.03	0.17	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.7	0.17	3.63	0	8.92	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.17	3.53	8.04	0	27.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.84	0	1.94	0.27	6.05	134

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-04

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	755.3	539.1	61.5	447.3	114.1	1917.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3190.2	2269.2	260.5	1891.9	480.7	8092.7	96
Białko [g]	10%	100	29.8	34.1	0.9	20.3	4.7	89.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	14.8	0.3	6.8	3.4	40.5	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.2	0	1.4	0.8	8.8	40
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.8	0	1.4	0.5	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.8	0	3.1	1	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	20.9	0	0	0	32.6	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.51	70.89	14.31	76.63	16.12	304.47	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.81	11.63	14.13	2.83	0.98	55.4	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	7.32	1.26	1.17	0.32	12.33	40
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.34
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.84
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	65.82
Sód [mg]	10%	2000	940.7	104.26	0	650.05	241.2	1936.22	97
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1289.4	0	199.93	76.14	2127.28	45
Wapń [mg]	10%	880	334.87	129.73	0	24.2	2.42	491.24	56
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	223.84	0	26.92	5.67	610.58	106
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	82.92	0	18.72	2.16	159.21	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	3.15	0	0.68	0.13	5.34	83
Witamina A [µg]	25%	565	6.31	43.69	0	10.77	5.17	65.95	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.01	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.71	0	1.71	0.74	7.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.26	0	0.04	0.01	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.3	0	0.03	0.01	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	5.01	0	0.39	0.25	6.66	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	26.21	0	6.46	3.1	39.57	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.28	0	1.8	0.67	4.84	107

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-05

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	727	572.1	105	542.1	95.3	2041.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.2	2407.7	445.2	2290.6	400	8615	102
Białko [g]	10%	100	33	39.7	1	25.5	5.9	105.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	13.5	0.3	9.4	4	41.2	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.7	0.1	2.4	2.4	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.9	0	1.5	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.4	0	0	0	82.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.79	79.63	25.38	90.56	8.77	323.14	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.69	18.75	20.73	6.17	8.77	70.13	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	13.88	1.83	3.5	0	21.94	73
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	62.18
Sód [mg]	10%	2000	1363.78	214.93	1.08	1324.53	97.2	3001.53	150
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1412.37	426.6	544.78	0	2925.41	63
Wapń [mg]	10%	880	268.21	117.37	6.48	49.01	162	603.08	68
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	370.92	21.6	68.98	0	760.36	132
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	91.9	35.64	28.11	0	200.18	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.3	0.43	1.07	0	7.24	114
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	36.16	8.1	24.8	0	81.14	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.95	0.22	2.37	0	7.03	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.24	0.03	0.09	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.34	0.1	0.08	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.12	0.51	1.68	0	17.71	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.69	4.85	14.88	0	48.68	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.78	0.59	0	3.67	0.27	7.5	167

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-06

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	726.7	608.1	102.3	477.6	95.3	2010.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2569	432.5	2016.7	400	8485.2	100
Białko [g]	10%	100	28	41.2	2.4	19	5.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	8.8	1.8	10.1	4	40.5	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.4	0.3	2.4	2.4	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.7	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	0	0	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	120.64	95.56	19.17	77.77	8.77	321.92	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	23.62	12.69	9.71	2.55	8.77	57.36	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.35	0.64	0	14.43	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.2
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	49.68	1095.75	97.2	2425.75	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	0	152.41	0	1977.66	42
Wapń [mg]	10%	880	307.34	109.8	0	8.74	162	587.9	66
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	0	11.35	0	936.79	162
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	0	5.77	0	189.02	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0	0.41	0	6.73	106
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	30.5	0	10.35	0	46.62	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.65	0.83	0	1.01	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0	1.98	0	6.51	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0	0.02	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0	0.51	0	16.58	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.2	0	27.97	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.13	3.04	0.27	6.06	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2024.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8541.8	101
Białko [g]	10%	100	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	45.1	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	12.7	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	112.3	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	317.22	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	60.65	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.92	49
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2471.47	123
Potas [mg]	10%	4700	2324.57	50
Wapń [mg]	10%	880	562.1	63
Fosfor [mg]	10%	580	788.72	136
Magnez [mg]	10%	304.5	177.93	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.98	94
Witamina A [µg]	25%	565	71.56	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.77	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.57	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.17	137