

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 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 podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P# powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P#o bolognese wieprzowy z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> #bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #Morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurcze całe 8% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P# w szynka z indyka indykpól 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Smietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. P#o kotlet z indyka, mielony, panierowany, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, p# Kajzerka, bułka pszenna 14% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p>	<p>1. Owsianka bananowa z kakao - tubka 100.00g [składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), jogurt naturalny 20%, przecier bananowy 10%, sok bananowy z zagęszczonego soku z jabłkowy, 8,5%, zagęszczony sok jabłkowy, przecier jabłkowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1%), aromaty, witaminy: C, D3, B6]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# twarożek pomidorowy 100.00g 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>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p> kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250] </p> <p> 8. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] </p>				
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna z groszkiem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, Groszek zielony mrożony 30%, p# Jogurt naturalny 16% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Rw naleśniki 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 37%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</p> <p>4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P# w filet złocisty/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, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P# w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-13

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 pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. #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,</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>4. R w ziemniaki pieczone 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Rw schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemiaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

<p>gorczyce.] 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>przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Ryba w panierce zapiekana w piecu 100.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 130.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta pomidorowo-jaglana 80.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słoju jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w polędwica sopocka aró 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o pieczona roladka drobiowa z serem i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, p# Ser Rycki Edam light 10% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Papryka czerwona 10% P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw gotowane buraki tarte z 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% #kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

<p>monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p>		<p>seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 150.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy łąciaty z wiśnią 50.00g składniki: Wiśnie mrożone bez pestek HORTEX 45%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 13%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 5%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 rycki edam light 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 14%, Passata S 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>[składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
---	--	--	---	--

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

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

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	741.3	627.4	66.2	517.4	95.3	2047.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.9	2632.1	279.7	2179.3	400	8611.2	102
Białko [g]	10%	100	34.2	34.1	1.7	22.5	5.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	23.7	22.7	0.9	15.2	4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	4.3	0.1	2.6	2.4	17.8	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.7	0	5.9	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.6	0	5.5	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	78.8	0	1	0	91.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.83	77.49	13.5	72.89	8.77	271.5	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.36	15.26	9	7.62	8.77	57.02	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	12.06	1.35	1	0	16.75	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.7
Sód [mg]	10%	2000	1667.99	367.27	0	778.58	97.2	2911.04	145
Potas [mg]	10%	4700	504.64	1882.65	0	186.26	0	2573.56	55
Wapń [mg]	10%	900	298.23	171.22	0	96.86	162	728.32	81
Fosfor [mg]	10%	580	292.06	361.13	0	138.63	0	791.83	136
Magnez [mg]	10%	304.5	46.92	111.19	0	13.01	0	171.12	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	4.01	0	0.65	0	5.98	94
Witamina A [μg]	25%	565	36.11	149.3	0	36.27	0	221.69	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.03	0	2.81	28
witamina E [mg]	30%	9	2.53	5.05	0	3.78	0	11.37	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.41	0	0.03	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.46	0	0.29	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	6.24	0	0.67	0	8.12	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	70.33	0	21.76	0	113.77	168
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.63	1.02	0	2.16	0.27	7.27	161

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	762.9	658.2	105	462.5	107.2	2096.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3219	2749	445.2	1952.5	451.2	8817.1	104
Białko [g]	10%	100	29.9	20.8	1	22.2	4.4	78.6	78
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	36.1	0.3	10.5	3.4	66.8	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	5.6	0.1	4	0.8	15.9	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	18	0	1.4	0.5	25.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	8.4	0	3.1	1	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	93	0	0	0	230.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	127.15	65.9	25.38	69.91	14.69	303.05	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.9	15.95	20.73	3.19	1.3	57.09	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.47	6.97	1.83	0.51	0.32	16.12	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.68
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.09
Sód [mg]	10%	2000	1246.36	390.67	1.08	2588.58	259.56	4486.25	224
Potas [mg]	10%	4700	643.52	591.81	426.6	70.06	76.14	1808.15	39
Wapń [mg]	10%	900	323.27	124.15	6.48	317.08	2.42	773.41	86
Fosfor [mg]	10%	580	444.47	215.43	21.6	11.89	5.67	699.07	121
Magnez [mg]	10%	304.5	100.69	42.45	35.64	6.04	2.16	186.99	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.93	2.31	0.43	0.39	0.13	6.21	97
Witamina A [μg]	25%	565	11.18	71.82	8.1	4.72	5.17	101.01	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.54	0	1.01	0.33	3.59	35
witamina E [mg]	30%	9	2.78	6.23	0.22	1.59	0.74	11.59	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.31	0.03	0.01	0.01	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.34	0.1	0.03	0.01	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.92	3.22	0.51	0.1	0.25	7.02	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.71	15.55	4.85	2.83	3.1	33.06	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.08	0	7.19	0.72	11.21	249

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	851.1	667.4	46.5	470.4	92.8	2128.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3577.2	2798.9	196.6	1974.2	391.8	8938.9	107
Białko [g]	10%	100	33.2	27.7	0.5	15.7	3.6	80.9	82
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	26	0.2	18.7	2.1	77.5	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	5	0	4.4	0.5	21.2	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.9	0	5.2	0.4	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.8	0	4.9	1	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	34.2	0	58.5	0	103.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.67	85.57	11.25	61.2	14.65	286.35	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	21.14	25.03	10.35	7.25	0.75	64.53	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	9.99	1.53	3.28	0	19.19	64
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	13.17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.92
Sód [mg]	10%	2000	1700.83	283.2	3.6	841.67	268.2	3097.52	154
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1894.74	0	510.22	0	3003.14	64
Wapń [mg]	10%	900	288.1	286.44	0	62.57	0	637.11	71
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	391.94	0	97.31	0	895.39	155
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	109.8	0	27.98	0	224.34	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	2.91	0	1.37	0	6.89	107
Witamina A [μg]	25%	565	9.82	92.71	0	49.63	0	152.17	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.13	0	1.29	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.71	5.04	0	3.81	0.49	12.06	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.34	0	0.09	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.54	0	0.17	0	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	4.39	0	1.68	0	7.29	64
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	45.83	0	29.78	0	81.51	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.72	0.78	0.01	2.33	0.74	7.74	172

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

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

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	698.6	639	105	413.8	133.6	1990.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2947.4	2687.7	445.2	1736.9	559.5	8376.9	100
Białko [g]	10%	100	31.5	42.2	1	15	14.8	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	18.4	0.3	17.3	6.7	58.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	4.7	0.1	5.8	4	19.2	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.7	0	1.4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.8	0	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75.1	0	0	0	86	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.93	81.27	25.38	49.68	3.37	270.64	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	19.55	20.73	3.76	3.37	63.93	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.1	10.45	1.83	0.67	0	18.07	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.12
Sód [mg]	10%	2000	1136.12	993.22	1.08	1094.46	378	3602.88	181
Potas [mg]	10%	4700	590.94	1865.37	426.6	102.77	0	2985.69	64
Wapń [mg]	10%	900	324.46	242.46	6.48	12.41	0	585.83	65
Fosfor [mg]	10%	580	404.49	474.29	21.6	14.59	0	914.98	159
Magnez [mg]	10%	304.5	83.13	112.33	35.64	6.94	0	238.05	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.8	4.51	0.43	0.4	0	7.15	112
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	75.9	8.1	34.2	0	130.25	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.87	0	1.01	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	3.22	3.11	0.22	2.11	0	8.68	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.29	0.03	0.01	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.54	0.1	0.04	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.58	16.87	0.51	0.45	0	20.41	177
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	45.54	4.85	20.52	0	78.15	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	2.75	0	3.04	1.05	9	200

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	756.1	631.7	79.2	483.8	95.3	2046.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3182.8	2653.4	335.3	2038.5	400	8610.1	103
Białko [g]	10%	100	33.6	36.5	2.3	27.4	5.9	106	106
Tłuszcz [g]	10%	66	22.6	21.4	1.2	13.7	4	63	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	3.4	0.4	4.9	2.4	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.1	9.4	0.3	3	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	5.6	0.1	4	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	106.4	29.3	30.3	0	491.4	163
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.83	77.79	14.78	63.33	8.77	271.51	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.47	15.43	10.17	5.12	8.77	53.98	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.78	9.26	0.13	1.55	0	15.74	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.87
Sód [mg]	10%	2000	973.08	437.17	36.19	2296.19	97.2	3839.84	193
Potas [mg]	10%	4700	704.71	1554.16	17.28	408.23	0	2684.4	57
Wapń [mg]	10%	900	335.86	116.57	4.94	335.78	162	955.16	106
Fosfor [mg]	10%	580	581.65	272.25	20.45	109.13	0	983.49	170
Magnez [mg]	10%	304.5	97.04	85.38	1.54	23.58	0	207.57	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.69	0.24	1.32	0	8.86	139
Witamina A [μg]	25%	565	204.15	51.7	18.47	20.67	0	295	52
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.62	0	5	50
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4	0.06	2.4	0	9.49	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0.01	0.08	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.27	0.04	0.12	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	6.39	0.05	3.41	0	10.93	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.92	31.02	0	12.4	0	49.34	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	1.21	0.1	6.37	0.27	9.59	213

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2059.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8663.9	103
Białko [g]	10%	100	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	63.4	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.03	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.14	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.94	53
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	3689.87	185
Potas [mg]	10%	4700	2368.44	51
Wapń [mg]	10%	900	715.53	79
Fosfor [mg]	10%	580	769.16	133
Magnez [mg]	10%	304.5	185.59	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.9	108
Witamina A [µg]	25%	565	154.92	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.53	35
witamina E [mg]	30%	9	10.57	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.9	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	66.2	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.22	205