

## Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 17-23.03.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-17
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: <b>Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm]</b> <b>1.</b> Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>2.</b> Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>3.</b> Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>4.</b> Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>5.</b> Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) <b>6.</b> Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) <b>7.</b> Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) <b>8.</b> Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) <b>9.</b> Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) <b>10.</b> 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, 2025-03-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>P# zupa cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Por 3%</li> <li><b>P#o kluski półfrancuskie 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, <b>Mąka pszenna typ 500 30%</b>, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięty z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol</li> </ol>	

<p>60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w poledwica sopočka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: <b>seler i gorczycę.</b>]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p><b>20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</b></p> <p>4. <b>P# sos pietruszkowy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> <p>5. <b>P#o pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: <b>mleko, mleko w proszku</b>, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych], <b>p# Kajzerka, bułka pszenna 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. <b>Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g</b> składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p>		<p>cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p> <p>6. <b>P# twaróg pomidorowy 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 57%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> 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>30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolyzat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p>
---	--	--	---	---

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-18**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%</b>, <b>Kasza manna 8%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól,</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. <b>P# zupa szczawiowa z jajkiem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemiaki późne 14%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 9%</b>, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii</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. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [składniki: woda, oleje roślinne</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>

<p>cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>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]</p>	<p>jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>4. P#o filet kurczaka zapiekany po hawajsku 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>5. P# surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P# sos koperkowy lekki 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 76%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%</p>		<p>(słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. <b># paszтет pieczony - wieprzowy 50.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Jaja kurze całe 8%</b></p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	
---	--	--	--	--

**Dzień: 3 - Środa, 2025-03-19**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</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. <b>P# zupa jarzynowa + 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki</p>	<p>1. <b>Rw budyń z wiśniami 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%</b>, Wiśnie mrożone bez pestek HORTEx 16%, <b>#budyń śmietankowy Winiary 4%</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Cukier 2%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze siodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. <b>P# ser mozzarella light 40.00g</b> [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>8. <b>Jaja gotowane iżż 50.00g</b></p>	<p>późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, <b>Kasza orkiszowa S 30%</b></p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. <b>Twarożek - gzik 200.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy półtłusty 70%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p>		<p>askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. <b>Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 70.00g</b> składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, <b>Ser twarogowy chudy 29%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p> <p>6. P# w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny bezglutenowy, sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p>	
---	--	--	---	--

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-20**

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, <b>Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze</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 pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23%</p>	<p>1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. 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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>]</p> <p>8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</p>	<p>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1%</p> <p>[składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</p> <p>3. Rv trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>4. <b>Rv filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Jaja gotowane IŻŻ 4%</b></p> <p>5. <b>Rv ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</p>		<p>słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# sałatka makaronowa z szynką 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>], Cukinia 21%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, <b>Majonez dekoracyjny WINIARY 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</b></li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: <b>mleko</b>, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# zupa żurkowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, <b>Żurek ZAKWAS 4%</b>, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li><b>Makaron pszenny, gotowany 150.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li><b>Jaja gotowane iżż 100.00g</b></li> <li><b>P# sos pomidorowy z włoszczyzną i soczewicą 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Soczewica czerwona nasiona suche 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 24%</b>, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g</b> [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).]</li> <li><b>P# ser twarogowy chudy 30.00g</b></li> <li>Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</li> </ol>

## Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%</b>, Ryż brązowy 16%</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</li> <li><b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></li> <li>Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</li> <li><b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</li> <li>P# serek wiejski 60.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b>, sól]</li> <li>P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li><b>P# zupa krupnik 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 4%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li><b>Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, <b>#koperek suszony Prymat 0%</b> [składniki: koperek suszony]</li> <li><b>P# sos chrzanowy 150.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 74%, <b>Masło ekstra 10%</b>, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li><b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</li> <li><b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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).]</li> <li>Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</li> <li><b>P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane IZZ 92%</b>, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</li> <li>P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, białko <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać <b>seler, gorczycę</b>)]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol>

## Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</b></p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 100.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, może zawierać <b>jaja, mleko, nasiona sezamu</b>]</p> <p>4. <b>Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</b></p> <p>5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%</p> <p>6. <b>Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%</b>, 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 <b>soję, mleko</b> (łącznie z laktozą), <b>seler, gorczycę</b>.]</p> <p>8. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać <b>gluten i seler</b>.]</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki potówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. <b>P# rosół świąteczny 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g</b> [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. <b>P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 135.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], <b>Jaja kurze całe 7%</b>, # bułka tarta 4% [składniki: <b>mąka pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. <b>Rw sos warzywny 100.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</b></p>	<p>1. <b>P#d ciasto marchewkowe 50.00g</b> składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, <b>Mąka pszenna typ 550 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Wiórki kokosowe 5%, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b>, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. <b>P# chleb pszenno-żytni krojony 130.00g</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (51%), naturalny zakwas <b>żytni</b> (27,2%) (mąka <b>żytnia</b> (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu <b>jęczmiennego</b>, mąka <b>żytnia</b> (1,4%), sól, gluten <b>pszenny</b>, kwas askorbinowy]</p> <p>3. <b>P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g</b> [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: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. <b>P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g</b> składniki: <b>p# Ser twarogowy chudy 58%</b>, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, 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 <b>gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę</b>]</p>	<p>1. <b>P# serek homogenizowany naturalny 150.00g</b> [składniki: <b>mleko, śmietanka</b>, kultury bakterii mlekowych]</p>



## Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-17

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	709.8	822	41.5	421.1	135.8	2130.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	3430.6	175.4	1776.5	570.6	8947.4	106
Białko [g]	10%	100	34.3	36.1	0.3	18.6	6.8	96.3	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16	46.6	0.3	10.5	5	78.6	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	17.3	0	2.1	1.2	27.5	126
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	19.8	0	3.2	0.5	26.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.7	0	4	1	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.6	0	0.4	0	150.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	69.06	10.08	63.12	16.14	268.04	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	13.39	9.72	4.5	2.12	44.53	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.53	1.71	0.54	0.64	17.47	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.33
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	332.01	0	1052.2	369.72	4487.17	225
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1215.84	0	102.5	152.28	2025.96	43
Wapń [mg]	10%	900	582.85	129.12	0	47.61	4.85	764.45	85
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	423.8	0	61.72	11.34	837.12	145
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	95.81	0	8.5	4.32	188.35	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	4.9	0	0.45	0.27	7.3	114
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	22.52	0	5.1	10.35	137.8	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.28	0	1.02	0.33	3.73	37
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.63	0	2.24	1	9.28	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.92	0	0.02	0.03	1.27	128
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.53	0	0.12	0.02	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	8.59	0	0.18	0.51	11.8	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	13.51	0	3.06	6.2	28.68	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.92	0	2.92	1.02	11.21	249

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-18

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	668.8	605.9	105	530.4	133.6	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2824	2547.7	445.2	2232.7	559.5	8609.4	102
Białko [g]	10%	100	29.3	38.2	1	25.4	14.8	108.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	19	0.3	16.5	6.7	56.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.7	0.1	6.1	4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	8.3	0	4.6	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.4	0	3.6	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	19.1	149	0	30.3	0	198.5	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.92	74	25.38	70.59	3.37	281.28	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	27.03	14.69	20.73	4.46	3.37	70.29	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	7.09	1.83	1.46	0	12.72	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.26
Sód [mg]	10%	2000	878.87	1106.01	1.08	2383.92	378	4747.88	237
Potas [mg]	10%	4700	555.49	1165.24	426.6	234.26	0	2381.6	51
Wapń [mg]	10%	900	340.53	226.09	6.48	324.85	0	897.95	100
Fosfor [mg]	10%	580	394.21	484.09	21.6	79.73	0	979.64	169
Magnez [mg]	10%	304.5	50.97	94.14	35.64	15.83	0	196.58	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.4	3.23	0.43	0.92	0	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	27.78	8.1	37.14	0	199.14	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.77	0	1.27	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	2.55	3.28	0.22	2.34	0	8.41	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.03	0.21	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.42	0.1	0.14	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.28	14.4	0.51	2.01	0	18.2	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	15.79	4.85	22.28	0	64.6	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.44	3.07	0	6.62	1.05	11.86	263

## Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-19

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	721.8	547.9	126.6	522.9	95.3	2014.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3042.5	2314.1	534.6	2203.4	400	8494.8	100
Białko [g]	10%	100	32.7	38.7	6.5	19.7	5.9	103.7	105
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	10.6	2.9	14.9	4	50.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	5.3	1.8	3	2.4	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	2.7	0.6	4.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	0.6	0	4.5	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	36.6	8.7	0.3	0	182.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.05	75.92	18.37	77.77	8.77	289.9	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.22	12.62	17.84	4.4	8.77	57.88	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	3.01	0	0.7	0	8.56	28
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.5
Sód [mg]	10%	2000	1164.52	223.29	82.6	961.51	97.2	2529.14	126
Potas [mg]	10%	4700	554.07	361.69	246.12	118.62	0	1280.51	28
Wapń [mg]	10%	900	299.71	195.8	209.43	40.38	162	907.33	100
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	343.19	169.25	58.87	0	986.54	170
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	26.13	20.93	10.76	0	151.51	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	0.96	0.17	0.66	0	4.26	66
Witamina A [μg]	25%	565	95.55	2.94	1.45	11.38	0	111.33	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0.01	1.01	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	2.33	0.16	0.06	2.64	0	5.21	58
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.07	0.05	0.02	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.58	0.28	0.12	0	1.58	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	1.88	0.16	0.19	0	4.57	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	1.76	0.87	6.83	0	12.8	19
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.62	0.22	2.67	0.27	6.32	140

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-20

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	746.9	494.1	61.5	604.9	95.3	2002.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2079.4	260.5	2544.1	400	8431.3	100
Białko [g]	10%	100	35	30.6	0.9	20.5	5.9	93	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	13.6	0.3	20	4	58.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.1	0	3.2	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.3	0	1.5	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.6	0	3.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.8	0	0	0	83.1	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.62	65.75	14.31	87.74	8.77	285.2	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.63	14.2	14.13	6.63	8.77	60.38	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	7.18	1.26	4.05	0	16.88	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.48
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.94
Sód [mg]	10%	2000	1269.82	239.4	0	1120.12	97.2	2726.56	136
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1762.8	0	287.84	0	2648.81	57
Wapń [mg]	10%	900	288.1	88.76	0	19.63	162	558.5	62
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	413.72	0	41.72	0	861.58	148
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	106.12	0	20.35	0	213.04	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.06	0	0.79	0	6.47	101
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	78	0	42.36	0	220.18	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.45	0	1.01	0	2.56	26
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.92	0	2.46	0	8.09	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.34	0	0.05	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.39	0	0.06	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	13.77	0	1.08	0	16.07	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	46.8	0	25.41	0	78.11	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.66	0	3.11	0.27	6.81	151

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-21

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	678.1	576.7	66.9	530.6	110.2	1962.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.7	2422.2	282.5	2234.6	465.7	8266.9	99
Białko [g]	10%	100	29.5	28.6	0.5	16.8	7.6	83.2	85
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	21.3	0.5	15.6	2.1	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.4	0	2.1	0.5	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.4	0	6.5	0.5	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.2	0.1	5.8	1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	274	0	0	0.5	285.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	69.65	16.33	81.63	15.3	290.33	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	8.43	13.09	6.12	2.07	55.49	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	4.44	2.7	2.11	0.32	12.37	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.9
Sód [mg]	10%	2000	2477.98	286.19	2.7	768.01	162.63	3697.52	184
Potas [mg]	10%	4700	517.71	687.07	180.9	260.69	102.05	1748.44	38
Wapń [mg]	10%	900	600.58	73.85	5.4	28.65	28.35	736.84	82
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	311.06	12.15	25.44	70.47	709.53	122
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	49.89	4.05	14.23	4.59	120.44	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.24	0.4	0.84	0.18	7.17	111
Witamina A [μg]	25%	565	129.76	6.22	10.35	11.42	5.17	162.94	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.62	0	1.01	0.34	4.08	40
witamina E [mg]	30%	9	2.59	2.49	0.51	3.82	0.74	10.18	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.36	0.04	0.05	0.02	0.64	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.55	0.03	0.06	0.13	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	3.19	0.21	0.65	0.3	5.61	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	3.73	6.2	6.85	3.1	43.76	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	0.79	0	2.13	0.45	9.24	206

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-22

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	689	712.1	105	412.4	95.3	2014	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2907.4	2981.8	445.2	1733	400	8467.6	101
Białko [g]	10%	100	29.7	32	1	20.1	5.9	89	89
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	32.3	0.3	15.5	4	67	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	13	0.1	4.2	2.4	25.6	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.3	0	4.3	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.8	0	3.6	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	54.4	0	233.4	0	298.2	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.7	77.72	25.38	48.28	8.77	271.88	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.17	16.86	20.73	3.84	8.77	66.39	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	8.99	1.83	0.67	0	16.55	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.19
Sód [mg]	10%	2000	1242.82	188.86	1.08	815.1	97.2	2345.07	117
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1676.66	426.6	191.36	0	2849.95	61
Wapń [mg]	10%	900	280.18	111.55	6.48	52.52	162	612.74	68
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	264.47	21.6	149.54	0	775.87	135
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	94.88	35.64	15.25	0	225.49	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	4.43	0.43	1.89	0	8.43	132
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	45.16	8.1	34.2	0	187.29	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.5	0	2.13	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.73	0.22	2.44	0	7.81	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.28	0.03	0.04	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.26	0.1	0.37	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	5.85	0.51	0.49	0	9.37	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	27.1	4.85	20.52	0	58.37	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.52	0	2.26	0.27	5.86	129

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-23

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	863	584.6	153.3	416.5	149.8	2167.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3625.8	2462.1	639.9	1757.1	625	9110.2	108
Białko [g]	10%	100	33.2	37.2	1.7	17.1	10.8	100.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	31.5	14.4	8.7	10.3	9.4	74.6	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.5	4.2	1.8	2	6.4	26.1	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5	4.2	3.2	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.7	2.2	4.1	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	111.7	16.2	0.4	0	138.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.75	80.69	17.35	64.19	5.4	281.4	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	20.87	19.27	9.76	5.9	5.4	61.2	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	8.9	1.11	0.95	0	15.71	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	37.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	44.64
Sód [mg]	10%	2000	1702.72	321	83.21	897.28	54	3058.23	153
Potas [mg]	10%	4700	585.75	1088.83	67.51	244.82	0	1986.93	41
Wapń [mg]	10%	900	293.5	109.85	8.8	50.73	0	462.89	52
Fosfor [mg]	10%	580	405.59	371.61	24.94	74.77	0	876.93	151
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	73.65	6.21	12.16	0	178.33	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	2.69	0.35	0.6	0	6.34	99
Witamina A [μg]	25%	565	99.28	38.39	10.54	14.25	0	162.48	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.83	0.07	1.02	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.46	2.43	1.52	2.67	0	9.09	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.22	0.02	0.05	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.37	0.03	0.14	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.02	12.67	0.15	0.64	0	14.49	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	10.79	0.2	8.55	0	25.12	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.72	0.89	0.23	2.49	0.15	7.64	171

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2048	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8618.2	102
Białko [g]	10%	100	96.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	62.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	191.1	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	281.15	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	59.45	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	48
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3370.22	168
Potas [mg]	10%	4700	2131.74	46
Wapń [mg]	10%	900	705.81	78
Fosfor [mg]	10%	580	861.03	149
Magnez [mg]	10%	304.5	181.96	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.57	102
Witamina A [μg]	25%	565	168.74	30
Witamina D [μg]	10%	10	3.35	33
witamina E [mg]	30%	9	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.44	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	44.49	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.42	187