

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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, 2024-12-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 150.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkami 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 	<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) 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).] 	<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%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol

<p>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. P#w polędwica sopočka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</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/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# twaróg pomidorowy 60.00g 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>30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser twarogowy chudy 50.00g</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>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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g 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>	<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 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%), 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 (karoten).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Ciasto biszkoptowe z makiem i lukrem 50.00g składniki: Cukier 34%, Jaja kurze całe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Mąka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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> <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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>pszenna typ 500 13%, Mak niebieski 7%, Skrobia ziemniaczana 6%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 5%</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 siodu 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# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>	
---	---	---	--	--

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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 (karoten).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% #kietbasa 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja sadzone iżż 100.00g P# sos pieczarkowy 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<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, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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. P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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# 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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb 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# 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [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, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze cafe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze cafe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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%), 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%		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	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	709.8	655.7	22.3	492	135.8	2015.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	2748.1	94.4	2075.1	570.6	8482.6	101
Białko [g]	10%	100	34.3	37.5	0.2	22.3	6.8	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16	26.6	0	12.5	5	60.2	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	6	0	2.4	1.2	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.6	0	4.1	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	4.5	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.9	0	0.6	0	33.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.62	71.9	5.54	72.77	16.14	275.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.79	14.17	4.55	5.55	2.12	41.21	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	10.91	0.94	0.56	0.64	18.1	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	2000	2733.22	334.92	0.49	1155.21	369.72	4593.58	230
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1944.39	93.55	118.72	152.28	2864.28	61
Wapń [mg]	10%	900	582.85	219.98	14.85	64.2	4.85	886.75	99
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	361.6	8.91	86.64	11.34	808.74	140
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	114.32	8.41	9.74	4.32	216.52	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	4.01	0.14	0.48	0.27	6.59	103
Witamina A [µg]	25%	565	99.82	95.89	12.7	5.29	10.35	224.06	40
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.45	0.07	2.56	1	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0.04	0.02	0.03	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0.01	0.17	0.02	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	6.09	0.09	0.23	0.51	9.43	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	57.53	7.62	3.17	6.2	80.44	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.93	0	3.2	1.02	11.48	256

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	653.4	623.2	105	485.3	133.6	2000.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2761	2608.1	445.2	2049.1	559.5	8423.1	100
Białko [g]	10%	100	29.8	26.7	1	27.8	14.8	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	29.2	0.3	10.3	6.7	58.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.1	0.1	3.9	4	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	15.4	0	1.4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	8.3	0	3.2	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	62.9	0	0	0	75.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.83	67.43	25.38	70.94	3.37	274.97	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.98	12.78	20.73	4.62	3.37	68.5	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.33	8.52	1.83	1.55	0	14.25	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	877.52	707.34	1.08	2362.12	378	4326.06	216
Potas [mg]	10%	4700	547.84	1561.53	426.6	169.96	0	2705.94	58
Wapń [mg]	10%	900	341.43	116.61	6.48	328.76	0	793.29	89
Fosfor [mg]	10%	580	400.06	315.39	21.6	23.68	0	760.74	131
Magnez [mg]	10%	304.5	50.97	84.4	35.64	12.24	0	183.26	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.4	3.81	0.43	0.81	0	6.46	102
Witamina A [μg]	25%	565	126.11	33.75	8.1	42.04	0	210.01	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.32	0	1.01	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	2.53	5.41	0.22	2.36	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.25	0.03	0.03	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.55	0.1	0.06	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.29	6.35	0.51	0.65	0	8.81	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	21.66	28.05	4.85	25.22	0	79.81	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.43	1.96	0	6.56	1.05	10.81	240

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	691.7	725.8	192.7	377.6	95.3	2083.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2916.5	3034	805.8	1588.5	400	8744.8	105
Białko [g]	10%	100	29.1	35	2.2	12.5	5.9	84.9	85
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	38	10.3	12.1	4	81.2	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	13.8	1	2.9	2.4	26.7	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	16.4	5.3	1.9	0	28.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	4.2	3.3	3.2	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	109.2	29.4	36.2	0	312.1	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.76	63.95	22.93	55.75	8.77	260.18	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.06	8.57	15.37	3.98	8.77	50.77	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.85	6.48	0.76	2.46	0	14.56	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.27
Sód [mg]	10%	2000	1128.52	153.52	312.14	770.93	97.2	2462.33	124
Potas [mg]	10%	4700	554.07	915.76	47.28	355.67	0	1872.79	40
Wapń [mg]	10%	900	299.71	118.1	44.85	35.26	162	659.93	73
Fosfor [mg]	10%	580	415.22	333.67	53.32	74.44	0	876.67	152
Magnez [mg]	10%	304.5	93.67	68.69	15.8	24.91	0	203.08	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	3.42	0.5	1.05	0	7.44	116
Witamina A [μg]	25%	565	95.55	31.2	0.02	14.12	0	140.9	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	1.36	0.13	1.18	0	4.39	44
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.42	1.8	1.85	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.73	0.01	0.06	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.44	0.04	0.12	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.32	8.54	0.07	0.91	0	11.85	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	18.72	0.01	8.05	0	30.12	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.42	0.86	2.14	0.27	6.15	137

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	622.7	149.7	394	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2614.7	626.3	1653	400	8441.3	100
Białko [g]	10%	100	35	34.6	2.8	12.4	5.9	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	20.9	7.9	16.8	4	69.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.6	4.8	5.6	2.4	22.8	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.2	2.2	1.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.7	0.2	3.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	55.9	0	0	139.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.62	79.56	16.89	48.49	8.77	262.35	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.63	14.6	8.47	3.95	8.77	52.44	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.39	11.48	0.24	0.86	0	16.97	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.96
Sód [mg]	10%	2000	1269.82	241.46	17.24	858.6	97.2	2484.34	124
Potas [mg]	10%	4700	598.17	1799.07	27.66	145.12	0	2570.03	55
Wapń [mg]	10%	900	288.1	132.9	16.37	9.82	162	609.21	68
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	439.48	28.67	14.05	0	888.34	153
Magnez [mg]	10%	304.5	86.56	111.52	3.92	6.58	0	208.59	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.58	0.34	0.44	0	6.98	109
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	82.65	22.72	37.57	0	242.77	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0.23	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.65	0.24	2.33	0	9.95	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.37	0.01	0.02	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.45	0.05	0.04	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	13.79	0.09	0.66	0	15.76	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	49.59	0	22.54	0	78.03	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.67	0.04	2.38	0.27	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	594.9	66.9	530.6	110.2	1980.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.7	2490.1	282.5	2234.6	465.7	8334.9	100
Białko [g]	10%	100	29.5	22.9	0.5	16.8	7.6	77.5	79
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	27.7	0.5	15.6	2.1	61.1	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	9.1	0	2.1	0.5	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.4	0	6.5	0.5	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.2	0.1	5.8	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	295.8	0	0	0.5	307.6	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.4	67.05	16.33	81.63	15.3	287.73	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.76	12.45	13.09	6.12	2.07	59.51	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	7.51	2.7	2.11	0.32	15.44	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	2000	2477.98	699.67	2.7	768.01	162.63	4111.01	205
Potas [mg]	10%	4700	517.71	1449.2	180.9	260.69	102.05	2510.57	54
Wapń [mg]	10%	900	600.58	108.51	5.4	28.65	28.35	771.5	86
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	400.14	12.15	25.44	70.47	798.6	137
Magnez [mg]	10%	304.5	47.68	81.97	4.05	14.23	4.59	152.53	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.8	0.4	0.84	0.18	6.74	104
Witamina A [μg]	25%	565	129.76	30.69	10.35	11.42	5.17	187.41	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	2.02	0	1.01	0.34	4.48	44
witamina E [mg]	30%	9	2.59	2.82	0.51	3.82	0.74	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.04	0.05	0.02	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.67	0.03	0.06	0.13	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.24	6.12	0.21	0.65	0.3	8.55	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	23.85	18.41	6.2	6.85	3.1	58.44	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.88	1.94	0	2.13	0.45	10.27	229

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	786.8	105	401.1	95.3	2077.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2907.4	3288.5	445.2	1684.8	400	8726.1	103
Białko [g]	10%	100	29.7	36.9	1	16.8	5.9	90.5	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	40.4	0.3	15.8	4	75.4	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	13.1	0.1	4.6	2.4	26.2	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	18.3	0	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.5	0	0	0	191.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.7	73.69	25.38	48.12	8.77	267.68	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.17	24.13	20.73	3.37	8.77	73.19	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.88	1.83	0.67	0	17.43	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	2000	1242.82	409.39	1.08	1072.86	97.2	2823.37	141
Potas [mg]	10%	4700	555.33	1572.19	426.6	102.77	0	2656.9	56
Wapń [mg]	10%	900	280.18	309.08	6.48	12.41	162	770.16	85
Fosfor [mg]	10%	580	340.25	508.42	21.6	14.59	0	884.87	154
Magnez [mg]	10%	304.5	79.72	102.22	35.64	6.94	0	224.53	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.67	5.38	0.43	0.4	0	7.89	123
Witamina A [μg]	25%	565	99.82	58.63	8.1	34.2	0	200.76	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.2	0	1.01	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.13	0.22	2.11	0	7.88	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.85	0.03	0.01	0	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.82	0.1	0.04	0	1.38	138
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.51	7.14	0.51	0.45	0	10.61	92
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.89	35.18	4.85	20.52	0	66.45	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	1.13	0	2.98	0.27	7.05	157

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.5	576.5	153.3	416.5	149.8	2020.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3051.7	2427.5	639.9	1757.1	625	8501.4	101
Białko [g]	10%	100	31.2	37.2	1.7	17.1	10.8	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20	14.4	8.7	10.3	9.4	63	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.1	1.8	2	6.4	20.9	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	5	4.2	3.2	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.7	2.2	4.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	111.7	16.2	0.4	0	372.1	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	107.1	78.86	17.35	64.19	5.4	272.92	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	18.15	9.76	5.9	5.4	54.11	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.74	9.09	1.11	0.95	0	15.9	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.76
Sód [mg]	10%	2000	955.27	306.06	83.21	897.28	54	2295.84	115
Potas [mg]	10%	4700	674.33	1109.98	67.51	244.82	0	2096.67	44
Wapń [mg]	10%	900	333.6	118.22	8.8	50.73	0	511.36	57
Fosfor [mg]	10%	580	540.54	374.22	24.94	74.77	0	1014.49	175
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	78.42	6.21	12.16	0	191.4	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.94	0.35	0.6	0	8.09	126
Witamina A [µg]	25%	565	99.28	43.47	10.54	14.25	0	167.56	31
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.83	0.07	1.02	0	4.15	41
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.56	1.52	2.67	0	9.56	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.02	0.05	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.38	0.03	0.14	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.05	12.72	0.15	0.64	0	14.58	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.57	13.84	0.2	8.55	0	28.17	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.85	0.23	2.49	0.15	5.73	128

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2026.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8522	101
Białko [g]	10%	100	92	92
Tłuszcz [g]	10%	66	67.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	21	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.7	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	271.69	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	57.11	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.09	54
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	2000	3299.5	165
Potas [mg]	10%	4700	2468.17	53
Wapń [mg]	10%	900	714.6	80
Fosfor [mg]	10%	580	861.78	149
Magnez [mg]	10%	304.5	197.13	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.17	112
Witamina A [μg]	25%	565	196.21	35
Witamina D [μg]	10%	10	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	9.77	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.37	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	60.21	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.24	184

Plan żywieniowy: 2. Dieta lekkostrawna 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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] Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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] # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopy 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 60.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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# 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	760.3	570.2	100.7	527.3	137.5	2096.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	424.8	2225.3	578.1	8840	105
Białko [g]	10%	100	31.9	38.3	6	23.6	6.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	16	2.7	12.6	4.9	48.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.4	1.7	2.4	1.2	12	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.3	0.5	4.1	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	8.1	0.6	0	94.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.81	74.28	13.03	80.08	16.46	315.68	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.98	15.19	12.24	4.61	1.04	48.07	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	167.79	79.66	1063.68	349.2	2823.51	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2588.22	230.78	183.79	76.14	3646.5	78
Wapń [mg]	10%	880	294.13	237.97	196.39	61.77	2.42	792.71	89
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	617.71	158.72	92.04	5.67	1237.8	214
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156.39	19.63	17.03	2.16	242.18	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.74	0.16	0.46	0.13	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	119.34	1.36	4.62	5.17	232.57	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.01	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.06	2.48	0.74	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.26	0.16	0.01	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.38	0.15	0.33	0.25	19.57	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	71.6	0.81	2.77	3.1	85.54	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.22	2.95	0.97	7.05	156

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	745.7	413.2	270.4	447.3	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	1740	1140.1	1891.9	400	8324.9	99
Białko [g]	10%	100	32.8	25.7	9.6	20.3	5.9	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	8.8	5.9	6.8	4	38	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.3	2.6	1.4	2.4	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	14.3	0	0	0	26.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.91	62.86	46.21	76.63	8.77	321.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.9	17.62	22.47	2.83	8.77	77.61	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	2000	941.6	242.46	88.65	650.05	97.2	2019.96	101
Potas [mg]	10%	4700	597.52	1612.51	409.95	199.93	0	2819.92	60
Wapń [mg]	10%	880	338.73	119.04	164.7	24.2	162	808.68	92
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	227.63	144.9	26.92	0	796.28	137
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	90.57	63.45	18.72	0	222.91	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.11	1.46	0.68	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.27	0.14	0.04	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0.11	0.03	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	4.87	0.6	0.39	0	7.21	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.67	0.24	1.8	0.27	5.04	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	743.9	610.7	82.1	472.3	95.3	2004.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	1991.3	400	8451	101
Białko [g]	10%	100	31	41.9	1.9	16.3	5.9	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	15.1	0.9	11.9	4	50	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.8	0.2	2.3	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.93	79.84	16.72	75.9	8.77	297.18	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	14.39	10.12	4.6	8.77	51.97	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	261.51	36.06	844.4	97.2	2417.08	121
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	43
Wapń [mg]	10%	880	276.76	261.2	6.19	47.14	162	753.31	85
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	92
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.72	0.1	2.34	0.27	6.04	134

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	775.3	619.2	102.3	408.2	95.3	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2606.8	432.5	1725.8	400	8432.3	100
Białko [g]	10%	100	35.6	37.1	2.4	18.7	5.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	15.6	1.8	7	4	49.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	2.3	0.3	1.6	2.4	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.49	87.49	19.17	67.78	8.77	296.7	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.45	14.11	9.71	3	8.77	51.06	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	2000	1278.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2487.88	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	44
Wapń [mg]	10%	880	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.71	0.13	2.24	0.27	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	799.8	508.6	89.2	564.6	117.1	2079.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	2139.1	376.7	2379.1	495.2	8772.8	103
Białko [g]	10%	100	36	18.5	0.7	18	7.9	81.2	82
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	12.4	0.7	15.7	2.1	43.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	135.1	0	0	0.5	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	136.77	87.75	21.78	88.63	16.73	351.67	148
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.04	26.31	17.46	4.82	1.75	76.39	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.88
Sód [mg]	10%	2000	1024.48	382.8	3.6	674.59	144.27	2229.76	111
Potas [mg]	10%	4700	599.79	2256.58	241.2	283.37	102.05	3483.01	74
Wapń [mg]	10%	880	341.11	331.2	7.2	27.84	28.35	735.71	84
Fosfor [mg]	10%	580	414.05	480.1	16.2	31.38	70.47	1012.21	174
Magnez [mg]	10%	304.5	50.11	132.73	5.4	21.52	4.59	214.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.89	0.54	0.73	0.18	6.8	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.71	0.04	0.04	0.13	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	5.14	0.28	0.55	0.3	7.64	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.06	0.01	1.87	0.4	5.57	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	880	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	91
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	95.3	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	400	8578	102
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	3.2	17.8	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.5	2	11	4	49.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.2	0.9	2	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.85	93.98	16.4	77.47	8.77	308.49	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.43	18.33	7.61	3.95	8.77	53.1	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	97.2	1964.78	98
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	880	312.12	118.22	57.42	51.1	162	700.86	79
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.27	4.91	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8581.6	102
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	312.87	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.68	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2390.96	119
Potas [mg]	10%	4700	2700.55	58
Wapń [mg]	10%	880	745.09	84
Fosfor [mg]	10%	580	949.37	164
Magnez [mg]	10%	304.5	201.84	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.69	105
Witamina A [µg]	25%	565	173.3	31
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.9	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.64	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.97	132

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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] Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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] # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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# 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	760.3	570.2	100.7	527.3	137.5	2096.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	424.8	2225.3	578.1	8840	105
Białko [g]	10%	100	31.9	38.3	6	23.6	6.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	16	2.7	12.6	4.9	48.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.4	1.7	2.4	1.2	12	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.3	0.5	4.1	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	8.1	0.6	0	94.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.81	74.28	13.03	80.08	16.46	315.68	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.98	15.19	12.24	4.61	1.04	48.07	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	167.79	79.66	1063.68	349.2	2823.51	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2588.22	230.78	183.79	76.14	3646.5	78
Wapń [mg]	10%	900	294.13	237.97	196.39	61.77	2.42	792.71	88
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	617.71	158.72	92.04	5.67	1237.8	214
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156.39	19.63	17.03	2.16	242.18	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.74	0.16	0.46	0.13	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	119.34	1.36	4.62	5.17	232.57	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.01	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.06	2.48	0.74	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.26	0.16	0.01	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.38	0.15	0.33	0.25	19.57	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	71.6	0.81	2.77	3.1	85.54	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.22	2.95	0.97	7.05	156

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	745.7	413.2	270.4	447.3	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	1740	1140.1	1891.9	400	8324.9	99
Białko [g]	10%	100	32.8	25.7	9.6	20.3	5.9	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	8.8	5.9	6.8	4	38	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	1.3	2.6	1.4	2.4	12.1	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	14.3	0	0	0	26.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.91	62.86	46.21	76.63	8.77	321.41	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.9	17.62	22.47	2.83	8.77	77.61	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	2000	941.6	242.46	88.65	650.05	97.2	2019.96	101
Potas [mg]	10%	4700	597.52	1612.51	409.95	199.93	0	2819.92	60
Wapń [mg]	10%	900	338.73	119.04	164.7	24.2	162	808.68	90
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	227.63	144.9	26.92	0	796.28	137
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	90.57	63.45	18.72	0	222.91	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.11	1.46	0.68	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.27	0.14	0.04	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0.11	0.03	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	4.87	0.6	0.39	0	7.21	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.67	0.24	1.8	0.27	5.04	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	743.9	610.7	82.1	472.3	95.3	2004.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	1991.3	400	8451	101
Białko [g]	10%	100	31	41.9	1.9	16.3	5.9	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	56	17.9	15.1	0.9	11.9	4	50	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	3.8	0.2	2.3	2.4	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.93	79.84	16.72	75.9	8.77	297.18	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.07	14.39	10.12	4.6	8.77	51.97	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	261.51	36.06	844.4	97.2	2417.08	121
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	43
Wapń [mg]	10%	900	276.76	261.2	6.19	47.14	162	753.31	84
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	92
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.72	0.1	2.34	0.27	6.04	134

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	775.3	619.2	102.3	408.2	95.3	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2606.8	432.5	1725.8	400	8432.3	100
Białko [g]	10%	100	35.6	37.1	2.4	18.7	5.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	56	20.8	15.6	1.8	7	4	49.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7	2.3	0.3	1.6	2.4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.49	87.49	19.17	67.78	8.77	296.7	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.45	14.11	9.71	3	8.77	51.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	2000	1278.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2487.88	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	44
Wapń [mg]	10%	900	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.71	0.13	2.24	0.27	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	799.8	508.6	89.2	564.6	117.1	2079.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	2139.1	376.7	2379.1	495.2	8772.8	103
Białko [g]	10%	100	36	18.5	0.7	18	7.9	81.2	82
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	12.4	0.7	15.7	2.1	43.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	135.1	0	0	0.5	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	136.77	87.75	21.78	88.63	16.73	351.67	135
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.04	26.31	17.46	4.82	1.75	76.39	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.88
Sód [mg]	10%	2000	1024.48	382.8	3.6	674.59	144.27	2229.76	111
Potas [mg]	10%	4700	599.79	2256.58	241.2	283.37	102.05	3483.01	74
Wapń [mg]	10%	900	341.11	331.2	7.2	27.84	28.35	735.71	82
Fosfor [mg]	10%	580	414.05	480.1	16.2	31.38	70.47	1012.21	174
Magnez [mg]	10%	304.5	50.11	132.73	5.4	21.52	4.59	214.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.89	0.54	0.73	0.18	6.8	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.71	0.04	0.04	0.13	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	5.14	0.28	0.55	0.3	7.64	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.06	0.01	1.87	0.4	5.57	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	56	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	900	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	90
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	95.3	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	400	8578	102
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	3.2	17.8	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	14.5	2	11	4	49.8	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	4.2	0.9	2	2.4	15.3	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	111.85	93.98	16.4	77.47	8.77	308.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.43	18.33	7.61	3.95	8.77	53.1	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	97.2	1964.78	98
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	900	312.12	118.22	57.42	51.1	162	700.86	78
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.27	4.91	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8581.6	102
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	56	47.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	312.87	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	61.68	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2390.96	119
Potas [mg]	10%	4700	2700.55	58
Wapń [mg]	10%	900	745.09	83
Fosfor [mg]	10%	580	949.37	164
Magnez [mg]	10%	304.5	201.84	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.69	105
Witamina A [μg]	25%	565	173.3	31
Witamina D [μg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.9	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.64	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.97	132

Plan żywieniowy: 4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4) (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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#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] 8. Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 7. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopy 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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# 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	760.3	570.2	100.7	527.3	137.5	2096.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	424.8	2225.3	578.1	8840	105
Białko [g]	10%	100	31.9	38.3	6	23.6	6.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	16	2.7	12.6	4.9	48.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.4	1.7	2.4	1.2	12	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.3	0.5	4.1	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	8.1	0.6	0	94.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.81	74.28	13.03	80.08	16.46	315.68	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.98	15.19	12.24	4.61	1.04	48.07	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	167.79	79.66	1063.68	349.2	2823.51	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2588.22	230.78	183.79	76.14	3646.5	78
Wapń [mg]	10%	900	294.13	237.97	196.39	61.77	2.42	792.71	88
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	617.71	158.72	92.04	5.67	1237.8	214
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156.39	19.63	17.03	2.16	242.18	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.74	0.16	0.46	0.13	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	119.34	1.36	4.62	5.17	232.57	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.01	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.06	2.48	0.74	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.26	0.16	0.01	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.38	0.15	0.33	0.25	19.57	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	71.6	0.81	2.77	3.1	85.54	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.22	2.95	0.97	7.05	156

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	745.7	413.2	270.4	447.3	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	1740	1140.1	1891.9	400	8324.9	99
Białko [g]	10%	100	32.8	25.7	9.6	20.3	5.9	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	8.8	5.9	6.8	4	38	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.3	2.6	1.4	2.4	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	14.3	0	0	0	26.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.91	62.86	46.21	76.63	8.77	321.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.9	17.62	22.47	2.83	8.77	77.61	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	2000	941.6	242.46	88.65	650.05	97.2	2019.96	101
Potas [mg]	10%	4700	597.52	1612.51	409.95	199.93	0	2819.92	60
Wapń [mg]	10%	900	338.73	119.04	164.7	24.2	162	808.68	90
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	227.63	144.9	26.92	0	796.28	137
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	90.57	63.45	18.72	0	222.91	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.11	1.46	0.68	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.27	0.14	0.04	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0.11	0.03	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	4.87	0.6	0.39	0	7.21	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.67	0.24	1.8	0.27	5.04	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	743.9	610.7	82.1	472.3	95.3	2004.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	1991.3	400	8451	101
Białko [g]	10%	100	31	41.9	1.9	16.3	5.9	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	15.1	0.9	11.9	4	50	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.8	0.2	2.3	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.93	79.84	16.72	75.9	8.77	297.18	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	14.39	10.12	4.6	8.77	51.97	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	261.51	36.06	844.4	97.2	2417.08	121
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	43
Wapń [mg]	10%	900	276.76	261.2	6.19	47.14	162	753.31	84
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	92
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.72	0.1	2.34	0.27	6.04	134

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	775.3	619.2	102.3	408.2	95.3	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2606.8	432.5	1725.8	400	8432.3	100
Białko [g]	10%	100	35.6	37.1	2.4	18.7	5.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	15.6	1.8	7	4	49.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	2.3	0.3	1.6	2.4	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.49	87.49	19.17	67.78	8.77	296.7	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.45	14.11	9.71	3	8.77	51.06	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	2000	1278.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2487.88	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	44
Wapń [mg]	10%	900	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.71	0.13	2.24	0.27	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	799.8	508.6	89.2	564.6	117.1	2079.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	2139.1	376.7	2379.1	495.2	8772.8	103
Białko [g]	10%	100	36	18.5	0.7	18	7.9	81.2	82
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	12.4	0.7	15.7	2.1	43.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	135.1	0	0	0.5	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	136.77	87.75	21.78	88.63	16.73	351.67	148
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.04	26.31	17.46	4.82	1.75	76.39	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.88
Sód [mg]	10%	2000	1024.48	382.8	3.6	674.59	144.27	2229.76	111
Potas [mg]	10%	4700	599.79	2256.58	241.2	283.37	102.05	3483.01	74
Wapń [mg]	10%	900	341.11	331.2	7.2	27.84	28.35	735.71	82
Fosfor [mg]	10%	580	414.05	480.1	16.2	31.38	70.47	1012.21	174
Magnez [mg]	10%	304.5	50.11	132.73	5.4	21.52	4.59	214.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.89	0.54	0.73	0.18	6.8	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.71	0.04	0.04	0.13	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	5.14	0.28	0.55	0.3	7.64	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.06	0.01	1.87	0.4	5.57	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	900	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	90
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	95.3	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	400	8578	102
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	3.2	17.8	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.5	2	11	4	49.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.2	0.9	2	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.85	93.98	16.4	77.47	8.77	308.49	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.43	18.33	7.61	3.95	8.77	53.1	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	97.2	1964.78	98
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	900	312.12	118.22	57.42	51.1	162	700.86	78
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.27	4.91	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8581.6	102
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	312.87	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.68	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2390.96	119
Potas [mg]	10%	4700	2700.55	58
Wapń [mg]	10%	900	745.09	83
Fosfor [mg]	10%	580	949.37	164
Magnez [mg]	10%	304.5	201.84	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.69	105
Witamina A [µg]	25%	565	173.3	31
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.9	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.64	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.97	132

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#w polędwica sopočka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Słonecznik nasiona 10% 2. Mandarynki 55.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P# twaróg pomidorowy 60.00g 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% 6. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 3. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# barszcz zabelany z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<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# 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] K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19% 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos pieczarkowy 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Jaja gotowane w koszulce 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Mandarynki 19% 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, 2024-12-28

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki 	<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 graham 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>owsiane 5%</p>	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--------------------------	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	678	593.9	158.9	484.2	133.1	2048.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2858	2494.5	666	2036.6	558.3	8613.7	103
Białko [g]	10%	100	32.2	37.4	6.7	23.2	6.9	106.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	18.3	6.8	13.4	5.1	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.7	1.8	2.4	1.2	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	1	4.6	0.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3	2.8	5.9	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0.6	0	32.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	113.33	76.82	18.67	72.46	15.87	297.16	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15	11.71	9.46	4.11	1.75	42.05	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.39	13.92	2.1	9.54	2.37	41.34	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	2000	1031.19	284.41	53.05	1048.11	348.12	2764.89	138
Potas [mg]	10%	4700	905.07	1098.2	199.03	455.59	210.33	2868.23	60
Wapń [mg]	10%	900	335.8	136.76	117.9	100.92	10.8	702.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	217.62	118.44	340.26	60.48	1369.65	236
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	71.42	52.33	96.5	21.06	405.09	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.88	0.87	3.62	0.86	12.76	201
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	89.23	12.7	8.44	10.35	225.95	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.57	2.14	3.57	1.18	13.75	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.18	0.32	0.08	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.28	0.04	0.28	0.03	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	3.67	0.75	5.38	1.52	19.04	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	53.54	7.62	5.06	6.2	81.57	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.79	0.14	2.91	0.96	6.91	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	829.5	494.4	171.7	412.2	133.6	2041.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2071	723	1736.7	559.5	8584.9	103
Białko [g]	10%	100	45.5	26.2	6.8	20.2	14.8	113.8	114
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	22.4	4.4	7.7	6.7	60.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	2.2	1.7	1.4	4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.8	0.7	1.9	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.4	0.8	4.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	13.4	0	0	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	126.35	49.14	27.21	70.68	3.37	276.76	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	17.08	10.31	8.09	3.73	3.37	42.61	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.43	4.59	2.4	10.8	0	32.24	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.88
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	600.89	59.88	635.38	378	4192.79	210
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	590.75	138.51	530.23	0	2281.55	49
Wapń [mg]	10%	900	682.26	77.2	112.32	62.45	0	934.24	104
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	135.57	119.34	278.74	0	1356.08	234
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	28.52	35.63	99.54	0	355.26	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	2.19	1.13	4.02	0	13.31	208
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	8.11	2.07	65.59	0	224.54	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.01	0	3.16	32
witamina E [mg]	30%	9	4.26	4.16	0.48	3.75	0	12.67	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.06	0.11	0.33	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.36	0.04	0.19	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	3.39	0.26	6.05	0	17.41	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	12.67	1.24	39.35	0	88.52	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.66	0.16	1.76	1.05	10.48	232

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	677.3	536.4	220.7	435	95.3	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2854.6	2253.1	930.1	1831.1	400	8269.1	99
Białko [g]	10%	100	30.1	34.8	8.1	16.3	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	18.8	5.1	9.8	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3	1.7	1.9	2.4	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.4	1.1	2.2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.9	1.2	4.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	104.3	0	25.3	0	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	113.86	59.91	37.26	75.74	8.77	295.57	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.27	7.98	7.27	2.95	8.77	42.26	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.08	6.09	3.44	10.86	0	33.47	75
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	2000	1127.67	164.22	51.21	927.25	97.2	2367.56	118
Potas [mg]	10%	4700	796.8	817.04	189.75	606.86	0	2410.46	51
Wapń [mg]	10%	900	313.93	106.88	106.81	65.72	162	755.37	84
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	166.43	186.46	309.3	0	1232.95	212
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	47.29	56.44	106.01	0	386.85	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.46	1.72	3.98	0	12.59	197
Witamina A [µg]	25%	565	98.1	27.34	1.11	14.45	0	141.01	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.67	0	1.13	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.99	0.66	2.78	0	9.29	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.15	0.17	0.34	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.23	0.06	0.2	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	4	0.36	5.82	0	17.49	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	16.4	0.67	8.37	0	30.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.45	0.14	2.57	0.27	5.91	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	788.6	565.1	136	412.6	95.3	1997.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2377.3	571.9	1739	400	8404.7	100
Białko [g]	10%	100	39.2	39	6.9	23.8	5.9	114.9	115
Tłuszcz [g]	10%	66	23	15.5	4.5	8.2	4	55.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.3	1.8	2.4	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.1	0.3	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.2	0.3	4.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	0	0.9	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	112.45	72.42	17.2	65.13	8.77	275.99	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.09	13.45	7.97	5.41	8.77	51.71	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.74	10.35	0.93	8.92	0	32.96	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.25
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	212.15	87.66	961.83	97.2	2679.57	134
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1289.07	51.16	536.53	0	2798.77	59
Wapń [mg]	10%	900	317.8	119.05	152.28	82.72	162	833.87	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	406.87	58.45	344.35	0	1443.6	248
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	87.68	17.41	86.59	0	359.88	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.06	0.52	3.3	0	12.3	192
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	81.52	0	62.62	0	249.37	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.76	0.18	3.71	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.29	0.05	0.3	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.41	0.01	0.35	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	14.89	0.11	5.59	0	26.94	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	48.91	0	37.57	0	95.62	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.58	0.24	2.67	0.27	6.69	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	791.7	426	217.6	523.8	107.6	2066.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3327.4	1788.5	916.8	2200	453.4	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	34.8	21	8.1	17.7	7.7	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	23.8	15.9	5.1	16.5	2.2	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.4	1.7	2.1	0.5	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.6	1.1	7	0.6	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	2.3	1.2	7.3	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	116.93	51.74	36.45	81.54	15.03	301.71	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	16.42	10.06	7.09	4.91	1.69	40.2	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	15.04	4.47	3.39	11.22	2.05	36.18	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.14
Sód [mg]	10%	2000	2442.05	679.71	50.96	662.17	141.03	3975.93	199
Potas [mg]	10%	4700	950.54	530.13	207.73	625.82	160.1	2474.34	51
Wapń [mg]	10%	900	642.64	80.16	111.37	64.29	34.29	932.76	103
Fosfor [mg]	10%	580	663.39	273.07	187.22	278.7	119.61	1522.01	262
Magnez [mg]	10%	304.5	179.19	34.27	58.72	100.99	21.33	394.52	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.02	2.86	1.72	4.03	0.78	15.43	241
Witamina A [µg]	25%	565	152.05	6.93	6.49	16.82	5.17	187.48	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.98	0	1.01	0.34	4.38	43
witamina E [mg]	30%	9	5.37	1.47	0.62	4.98	0.93	13.39	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.11	0.19	0.35	0.07	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.56	0.06	0.17	0.15	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.86	3.32	0.39	5.95	1.32	17.85	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	4.15	3.89	10.09	3.1	58.49	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	1.88	0.14	1.83	0.39	9.93	222

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	690.6	706.4	145.2	406	95.3	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	2971.1	606.3	1707.9	400	8594.8	102
Białko [g]	10%	100	30	41.3	7	18.2	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	22.3	8.5	10.8	4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.1	1.6	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5	3.4	4.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.7	0	0	0	151	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.86	88.43	10.67	63.19	8.77	285.94	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.32	22.77	4.9	3.51	8.77	55.29	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.39	6.9	1.07	8.61	0	29.98	66
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.7
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	809.05	53.48	1077.18	97.2	3161.44	158
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1380.06	125.25	422.72	0	2807.2	60
Wapń [mg]	10%	900	309.88	335.37	100.57	43.19	162	951.03	105
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	579.47	151.38	237.25	0	1536.15	265
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	121.38	66.48	82.9	0	432.13	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.12	0	11.81	185
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.86	2.88	3.34	0	13.36	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.31	0.11	0.27	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.73	0.04	0.14	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	12.58	0.58	5.16	0	25.97	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.24	0.14	2.99	0.27	7.9	175

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

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	734.8	571.2	111.5	477.4	149.8	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.1	2408.9	473.4	2006.6	625	8604.3	103
Białko [g]	10%	100	32.5	38	11.7	20.9	10.8	114.1	115
Tłuszcz [g]	10%	66	21	12.2	0.4	14.2	9.4	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0	2.3	6.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	5.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2.3	0.1	6.4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.54	80.68	15.35	71.03	5.4	283.01	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.08	14.63	8.61	5.12	5.4	47.86	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.33	6.89	0.41	9.48	0	30.12	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	2000	862.7	276.47	37.13	663.27	54	1893.59	95
Potas [mg]	10%	4700	989.87	979.48	23.02	523.35	0	2515.74	53
Wapń [mg]	10%	900	366.9	92.44	3.28	112.15	0	574.79	63
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	348.21	26.31	367.52	0	1510.02	260
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	70.87	7.83	96.5	0	351.26	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.66	0.23	3.58	0	13.51	212
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.13	0.08	4.13	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.34	0	0.32	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	12.49	0.04	5.67	0	24.28	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.76	0.1	1.84	0.15	4.73	105

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2029.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8536.8	102
Białko [g]	10%	100	105.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	58.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	288.02	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	46	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	33.76	75
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3005.11	150
Potas [mg]	10%	4700	2593.76	55
Wapń [mg]	10%	900	812.03	90
Fosfor [mg]	10%	580	1424.35	245
Magnez [mg]	10%	304.5	383.57	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	13.1	205
Witamina A [µg]	25%	565	200.77	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	11.94	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.28	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.2	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.51	167

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 sopočka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 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 zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Brokuły ugotowane 200.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Słonecznik nasiona 10% Mandarynki 55.00g 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twaróg pomidorowy 60.00g 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#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, białko pszenne 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, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# barszcz zabelany z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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] K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19% 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/poledwica 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, gorczyce] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#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] 8. P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> 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] 2. Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos pieczarkowy 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Jaja gotowane w koszulce 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Mandarynki 19% 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, 2024-12-28

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki 	<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 graham 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść lauowy 0% [składniki: suszone liście lauowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>owsiane 5%</p>	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--------------------------	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	678	593.9	158.9	484.2	133.1	2048.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2858	2494.5	666	2036.6	558.3	8613.7	103
Białko [g]	10%	100	32.2	37.4	6.7	23.2	6.9	106.6	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	18.3	6.8	13.4	5.1	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.7	1.8	2.4	1.2	14.6	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	1	4.6	0.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3	2.8	5.9	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0.6	0	32.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.33	76.82	18.67	72.46	15.87	297.16	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15	11.71	9.46	4.11	1.75	42.05	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	13.92	2.1	9.54	2.37	41.34	138
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	2000	1031.19	284.41	53.05	1048.11	348.12	2764.89	138
Potas [mg]	10%	4700	905.07	1098.2	199.03	455.59	210.33	2868.23	60
Wapń [mg]	10%	900	335.8	136.76	117.9	100.92	10.8	702.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	217.62	118.44	340.26	60.48	1369.65	236
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	71.42	52.33	96.5	21.06	405.09	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.88	0.87	3.62	0.86	12.76	201
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	89.23	12.7	8.44	10.35	225.95	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.57	2.14	3.57	1.18	13.75	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.18	0.32	0.08	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.28	0.04	0.28	0.03	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	3.67	0.75	5.38	1.52	19.04	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	53.54	7.62	5.06	6.2	81.57	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.79	0.14	2.91	0.96	6.91	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	829.5	494.4	171.7	412.2	133.6	2041.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2071	723	1736.7	559.5	8584.9	103
Białko [g]	10%	100	45.5	26.2	6.8	20.2	14.8	113.8	114
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	22.4	4.4	7.7	6.7	60.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	2.2	1.7	1.4	4	16.5	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.8	0.7	1.9	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.4	0.8	4.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	13.4	0	0	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.35	49.14	27.21	70.68	3.37	276.76	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.08	10.31	8.09	3.73	3.37	42.61	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	4.59	2.4	10.8	0	32.24	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.88
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	600.89	59.88	635.38	378	4192.79	210
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	590.75	138.51	530.23	0	2281.55	49
Wapń [mg]	10%	900	682.26	77.2	112.32	62.45	0	934.24	104
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	135.57	119.34	278.74	0	1356.08	234
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	28.52	35.63	99.54	0	355.26	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	2.19	1.13	4.02	0	13.31	208
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	8.11	2.07	65.59	0	224.54	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.01	0	3.16	32
witamina E [mg]	30%	9	4.26	4.16	0.48	3.75	0	12.67	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.06	0.11	0.33	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.36	0.04	0.19	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	3.39	0.26	6.05	0	17.41	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	12.67	1.24	39.35	0	88.52	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.66	0.16	1.76	1.05	10.48	232

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	677.3	536.4	220.7	435	95.3	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2854.6	2253.1	930.1	1831.1	400	8269.1	99
Białko [g]	10%	100	30.1	34.8	8.1	16.3	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	18.8	5.1	9.8	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3	1.7	1.9	2.4	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.4	1.1	2.2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.9	1.2	4.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	104.3	0	25.3	0	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.86	59.91	37.26	75.74	8.77	295.57	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.27	7.98	7.27	2.95	8.77	42.26	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	6.09	3.44	10.86	0	33.47	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	2000	1127.67	164.22	51.21	927.25	97.2	2367.56	118
Potas [mg]	10%	4700	796.8	817.04	189.75	606.86	0	2410.46	51
Wapń [mg]	10%	900	313.93	106.88	106.81	65.72	162	755.37	84
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	166.43	186.46	309.3	0	1232.95	212
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	47.29	56.44	106.01	0	386.85	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.46	1.72	3.98	0	12.59	197
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	27.34	1.11	14.45	0	141.01	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.67	0	1.13	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.99	0.66	2.78	0	9.29	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.15	0.17	0.34	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.23	0.06	0.2	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	4	0.36	5.82	0	17.49	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	16.4	0.67	8.37	0	30.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.45	0.14	2.57	0.27	5.91	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	788.6	565.1	136	412.6	95.3	1997.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2377.3	571.9	1739	400	8404.7	100
Białko [g]	10%	100	39.2	39	6.9	23.8	5.9	114.9	115
Tłuszcz [g]	10%	66	23	15.5	4.5	8.2	4	55.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.3	1.8	2.4	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.1	0.3	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.2	0.3	4.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	0	0.9	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.45	72.42	17.2	65.13	8.77	275.99	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.09	13.45	7.97	5.41	8.77	51.71	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	10.35	0.93	8.92	0	32.96	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.25
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	212.15	87.66	961.83	97.2	2679.57	134
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1289.07	51.16	536.53	0	2798.77	59
Wapń [mg]	10%	900	317.8	119.05	152.28	82.72	162	833.87	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	406.87	58.45	344.35	0	1443.6	248
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	87.68	17.41	86.59	0	359.88	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.06	0.52	3.3	0	12.3	192
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	81.52	0	62.62	0	249.37	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.76	0.18	3.71	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.29	0.05	0.3	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.41	0.01	0.35	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	14.89	0.11	5.59	0	26.94	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	48.91	0	37.57	0	95.62	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.58	0.24	2.67	0.27	6.69	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	791.7	426	217.6	523.8	107.6	2066.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3327.4	1788.5	916.8	2200	453.4	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	34.8	21	8.1	17.7	7.7	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	23.8	15.9	5.1	16.5	2.2	63.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4.4	1.7	2.1	0.5	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.6	1.1	7	0.6	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.5	2.3	1.2	7.3	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.93	51.74	36.45	81.54	15.03	301.71	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.42	10.06	7.09	4.91	1.69	40.2	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.04	4.47	3.39	11.22	2.05	36.18	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.14
Sód [mg]	10%	2000	2442.05	679.71	50.96	662.17	141.03	3975.93	199
Potas [mg]	10%	4700	950.54	530.13	207.73	625.82	160.1	2474.34	51
Wapń [mg]	10%	900	642.64	80.16	111.37	64.29	34.29	932.76	103
Fosfor [mg]	10%	580	663.39	273.07	187.22	278.7	119.61	1522.01	262
Magnez [mg]	10%	304.5	179.19	34.27	58.72	100.99	21.33	394.52	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.02	2.86	1.72	4.03	0.78	15.43	241
Witamina A [μg]	25%	565	152.05	6.93	6.49	16.82	5.17	187.48	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.98	0	1.01	0.34	4.38	43
witamina E [mg]	30%	9	5.37	1.47	0.62	4.98	0.93	13.39	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.11	0.19	0.35	0.07	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.56	0.06	0.17	0.15	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.86	3.32	0.39	5.95	1.32	17.85	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	4.15	3.89	10.09	3.1	58.49	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	1.88	0.14	1.83	0.39	9.93	222

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	690.6	706.4	145.2	406	95.3	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	2971.1	606.3	1707.9	400	8594.8	102
Białko [g]	10%	100	30	41.3	7	18.2	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	22.3	8.5	10.8	4	61.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.1	1.6	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	5	3.4	4.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.7	0	0	0	151	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.86	88.43	10.67	63.19	8.77	285.94	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.32	22.77	4.9	3.51	8.77	55.29	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	6.9	1.07	8.61	0	29.98	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.7
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	809.05	53.48	1077.18	97.2	3161.44	158
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1380.06	125.25	422.72	0	2807.2	60
Wapń [mg]	10%	900	309.88	335.37	100.57	43.19	162	951.03	105
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	579.47	151.38	237.25	0	1536.15	265
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	121.38	66.48	82.9	0	432.13	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.12	0	11.81	185
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.86	2.88	3.34	0	13.36	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.31	0.11	0.27	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.73	0.04	0.14	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	12.58	0.58	5.16	0	25.97	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.24	0.14	2.99	0.27	7.9	175

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

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	734.8	571.2	111.5	477.4	149.8	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.1	2408.9	473.4	2006.6	625	8604.3	103
Białko [g]	10%	100	32.5	38	11.7	20.9	10.8	114.1	115
Tłuszcz [g]	10%	66	21	12.2	0.4	14.2	9.4	57.3	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0	2.3	6.4	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	5.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	2.3	0.1	6.4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.54	80.68	15.35	71.03	5.4	283.01	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.08	14.63	8.61	5.12	5.4	47.86	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.89	0.41	9.48	0	30.12	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	2000	862.7	276.47	37.13	663.27	54	1893.59	95
Potas [mg]	10%	4700	989.87	979.48	23.02	523.35	0	2515.74	53
Wapń [mg]	10%	900	366.9	92.44	3.28	112.15	0	574.79	63
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	348.21	26.31	367.52	0	1510.02	260
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	70.87	7.83	96.5	0	351.26	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.66	0.23	3.58	0	13.51	212
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.13	0.08	4.13	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.34	0	0.32	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	12.49	0.04	5.67	0	24.28	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.76	0.1	1.84	0.15	4.73	105

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2029.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8536.8	102
Białko [g]	10%	100	105.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	58.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	288.02	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	46	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.76	112
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3005.11	150
Potas [mg]	10%	4700	2593.76	55
Wapń [mg]	10%	900	812.03	90
Fosfor [mg]	10%	580	1424.35	245
Magnez [mg]	10%	304.5	383.57	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	13.1	205
Witamina A [µg]	25%	565	200.77	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	11.94	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.28	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.2	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.51	167

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 soplacka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# ser twarogowy chudy 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 zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Brokuły ugotowane 200.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Słonecznik nasiona 10% Mandarynki 55.00g 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twaróg pomidorowy 60.00g 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#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, 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, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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# ser twarogowy chudy 60.00g P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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# barszcz zabelany z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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] K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19% 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczyce] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 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# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos pieczarkowy 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Jaja gotowane w koszulce 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Mandarynki 19% 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, 2024-12-28

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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna 	<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, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki 	<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 graham 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. Tuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść lauowy 0% [składniki: suszone liście lauowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>owsiane 5%</p>	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
--	---	--------------------------	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 150.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	678	593.9	158.9	484.2	133.1	2048.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2858	2494.5	666	2036.6	558.3	8613.7	103
Białko [g]	10%	100	32.2	37.4	6.7	23.2	6.9	106.6	106
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	18.3	6.8	13.4	5.1	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	4.7	1.8	2.4	1.2	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.1	1	4.6	0.6	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3	2.8	5.9	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0.6	0	32.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.33	76.82	18.67	72.46	15.87	297.16	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15	11.71	9.46	4.11	1.75	42.05	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	13.92	2.1	9.54	2.37	41.34	138
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	2000	1031.19	284.41	53.05	1048.11	348.12	2764.89	138
Potas [mg]	10%	4700	905.07	1098.2	199.03	455.59	210.33	2868.23	60
Wapń [mg]	10%	900	335.8	136.76	117.9	100.92	10.8	702.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	632.84	217.62	118.44	340.26	60.48	1369.65	236
Magnez [mg]	10%	304.5	163.78	71.42	52.33	96.5	21.06	405.09	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.51	2.88	0.87	3.62	0.86	12.76	201
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	89.23	12.7	8.44	10.35	225.95	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.57	2.14	3.57	1.18	13.75	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.18	0.32	0.08	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.28	0.04	0.28	0.03	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.68	3.67	0.75	5.38	1.52	19.04	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	53.54	7.62	5.06	6.2	81.57	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.79	0.14	2.91	0.96	6.91	153

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	829.5	494.4	171.7	412.2	133.6	2041.5	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3494.5	2071	723	1736.7	559.5	8584.9	103
Białko [g]	10%	100	45.5	26.2	6.8	20.2	14.8	113.8	114
Tłuszcz [g]	10%	56	18.9	22.4	4.4	7.7	6.7	60.4	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7	2.2	1.7	1.4	4	16.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.8	0.7	1.9	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	6.4	0.8	4.7	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	13.4	0	0	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.35	49.14	27.21	70.68	3.37	276.76	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.08	10.31	8.09	3.73	3.37	42.61	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.43	4.59	2.4	10.8	0	32.24	107
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.46
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.88
Sód [mg]	10%	2000	2518.62	600.89	59.88	635.38	378	4192.79	210
Potas [mg]	10%	4700	1022.05	590.75	138.51	530.23	0	2281.55	49
Wapń [mg]	10%	900	682.26	77.2	112.32	62.45	0	934.24	104
Fosfor [mg]	10%	580	822.43	135.57	119.34	278.74	0	1356.08	234
Magnez [mg]	10%	304.5	191.55	28.52	35.63	99.54	0	355.26	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.96	2.19	1.13	4.02	0	13.31	208
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	8.11	2.07	65.59	0	224.54	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.01	0	3.16	32
witamina E [mg]	30%	9	4.26	4.16	0.48	3.75	0	12.67	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.61	0.06	0.11	0.33	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	0.36	0.04	0.19	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	3.39	0.26	6.05	0	17.41	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	12.67	1.24	39.35	0	88.52	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.66	0.16	1.76	1.05	10.48	232

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	677.3	536.4	220.7	435	95.3	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2854.6	2253.1	930.1	1831.1	400	8269.1	99
Białko [g]	10%	100	30.1	34.8	8.1	16.3	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	18.8	5.1	9.8	4	52	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3	1.7	1.9	2.4	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.4	1.1	2.2	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.9	1.2	4.6	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	104.3	0	25.3	0	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.86	59.91	37.26	75.74	8.77	295.57	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.27	7.98	7.27	2.95	8.77	42.26	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.08	6.09	3.44	10.86	0	33.47	111
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.69
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	54.33
Sód [mg]	10%	2000	1127.67	164.22	51.21	927.25	97.2	2367.56	118
Potas [mg]	10%	4700	796.8	817.04	189.75	606.86	0	2410.46	51
Wapń [mg]	10%	900	313.93	106.88	106.81	65.72	162	755.37	84
Fosfor [mg]	10%	580	570.74	166.43	186.46	309.3	0	1232.95	212
Magnez [mg]	10%	304.5	177.1	47.29	56.44	106.01	0	386.85	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	2.46	1.72	3.98	0	12.59	197
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	27.34	1.11	14.45	0	141.01	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.67	0	1.13	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.84	2.99	0.66	2.78	0	9.29	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.15	0.17	0.34	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.23	0.06	0.2	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.29	4	0.36	5.82	0	17.49	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	16.4	0.67	8.37	0	30.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	0.45	0.14	2.57	0.27	5.91	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	788.6	565.1	136	412.6	95.3	1997.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3316.3	2377.3	571.9	1739	400	8404.7	100
Białko [g]	10%	100	39.2	39	6.9	23.8	5.9	114.9	115
Tłuszcz [g]	10%	56	23	15.5	4.5	8.2	4	55.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.8	2.1	2.3	1.8	2.4	16.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.1	0.3	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.8	4.2	0.3	4.5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	0	0.9	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.45	72.42	17.2	65.13	8.77	275.99	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.09	13.45	7.97	5.41	8.77	51.71	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.74	10.35	0.93	8.92	0	32.96	110
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	49.25
Sód [mg]	10%	2000	1320.72	212.15	87.66	961.83	97.2	2679.57	134
Potas [mg]	10%	4700	921.99	1289.07	51.16	536.53	0	2798.77	59
Wapń [mg]	10%	900	317.8	119.05	152.28	82.72	162	833.87	92
Fosfor [mg]	10%	580	633.92	406.87	58.45	344.35	0	1443.6	248
Magnez [mg]	10%	304.5	168.19	87.68	17.41	86.59	0	359.88	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	3.06	0.52	3.3	0	12.3	192
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	81.52	0	62.62	0	249.37	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.76	0.18	3.71	0	11.25	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.29	0.05	0.3	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.41	0.01	0.35	0	1.32	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.33	14.89	0.11	5.59	0	26.94	235
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	48.91	0	37.57	0	95.62	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.66	0.58	0.24	2.67	0.27	6.69	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	791.7	426	217.6	523.8	107.6	2066.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3327.4	1788.5	916.8	2200	453.4	8686.3	103
Białko [g]	10%	100	34.8	21	8.1	17.7	7.7	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	56	23.8	15.9	5.1	16.5	2.2	63.8	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	4.4	1.7	2.1	0.5	16.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.6	1.1	7	0.6	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	7.5	2.3	1.2	7.3	1.3	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.93	51.74	36.45	81.54	15.03	301.71	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.42	10.06	7.09	4.91	1.69	40.2	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.04	4.47	3.39	11.22	2.05	36.18	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.14
Sód [mg]	10%	2000	2442.05	679.71	50.96	662.17	141.03	3975.93	199
Potas [mg]	10%	4700	950.54	530.13	207.73	625.82	160.1	2474.34	51
Wapń [mg]	10%	900	642.64	80.16	111.37	64.29	34.29	932.76	103
Fosfor [mg]	10%	580	663.39	273.07	187.22	278.7	119.61	1522.01	262
Magnez [mg]	10%	304.5	179.19	34.27	58.72	100.99	21.33	394.52	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.02	2.86	1.72	4.03	0.78	15.43	241
Witamina A [μg]	25%	565	152.05	6.93	6.49	16.82	5.17	187.48	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.98	0	1.01	0.34	4.38	43
witamina E [mg]	30%	9	5.37	1.47	0.62	4.98	0.93	13.39	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.11	0.19	0.35	0.07	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.56	0.06	0.17	0.15	1.55	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.86	3.32	0.39	5.95	1.32	17.85	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	4.15	3.89	10.09	3.1	58.49	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	1.88	0.14	1.83	0.39	9.93	222

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	690.6	706.4	145.2	406	95.3	2043.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2909.4	2971.1	606.3	1707.9	400	8594.8	102
Białko [g]	10%	100	30	41.3	7	18.2	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	22.3	8.5	10.8	4	61.1	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	10.1	1.6	1.9	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5	3.4	4.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.7	0	0	0	151	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.86	88.43	10.67	63.19	8.77	285.94	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.32	22.77	4.9	3.51	8.77	55.29	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.39	6.9	1.07	8.61	0	29.98	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.71
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.7
Sód [mg]	10%	2000	1124.52	809.05	53.48	1077.18	97.2	3161.44	158
Potas [mg]	10%	4700	879.15	1380.06	125.25	422.72	0	2807.2	60
Wapń [mg]	10%	900	309.88	335.37	100.57	43.19	162	951.03	105
Fosfor [mg]	10%	580	568.04	579.47	151.38	237.25	0	1536.15	265
Magnez [mg]	10%	304.5	161.35	121.38	66.48	82.9	0	432.13	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.75	1.47	3.12	0	11.81	185
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	3.27	3.86	2.88	3.34	0	13.36	148
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.31	0.11	0.27	0	1.26	127
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.73	0.04	0.14	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.63	12.58	0.58	5.16	0	25.97	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.24	0.14	2.99	0.27	7.9	175

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

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	734.8	571.2	111.5	477.4	149.8	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3090.1	2408.9	473.4	2006.6	625	8604.3	103
Białko [g]	10%	100	32.5	38	11.7	20.9	10.8	114.1	115
Tłuszcz [g]	10%	56	21	12.2	0.4	14.2	9.4	57.3	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.3	3.2	0	2.3	6.4	18.4	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	4.1	0.1	5.5	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	2.3	0.1	6.4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	110.54	80.68	15.35	71.03	5.4	283.01	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.08	14.63	8.61	5.12	5.4	47.86	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.33	6.89	0.41	9.48	0	30.12	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.97
Sód [mg]	10%	2000	862.7	276.47	37.13	663.27	54	1893.59	95
Potas [mg]	10%	4700	989.87	979.48	23.02	523.35	0	2515.74	53
Wapń [mg]	10%	900	366.9	92.44	3.28	112.15	0	574.79	63
Fosfor [mg]	10%	580	767.97	348.21	26.31	367.52	0	1510.02	260
Magnez [mg]	10%	304.5	176.04	70.87	7.83	96.5	0	351.26	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.02	2.66	0.23	3.58	0	13.51	212
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	3.49	2.13	0.08	4.13	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.2	0.02	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.34	0	0.32	0	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	12.49	0.04	5.67	0	24.28	211
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.76	0.1	1.84	0.15	4.73	105

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2029.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8536.8	102
Białko [g]	10%	100	105.2	105
Tłuszcz [g]	10%	56	58.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.2	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	288.02	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	46	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	33.76	112
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	28
% energii z węglowodanów	10%	53	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3005.11	150
Potas [mg]	10%	4700	2593.76	55
Wapń [mg]	10%	900	812.03	90
Fosfor [mg]	10%	580	1424.35	245
Magnez [mg]	10%	304.5	383.57	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	13.1	205
Witamina A [µg]	25%	565	200.77	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	11.94	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.24	125
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.28	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.2	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.51	167

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (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:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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>6. 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>5. P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Słonecznik nasiona 10%</p> <p>2. Mandarynki 55.00g</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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# twarożek pomidorowy 60.00g 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>6. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E451, 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: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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# ser twarogowy chudy 60.00g 	<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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Jabłko 20%, Cynamon mielony 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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 mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 	<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# 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] K# udko kurczaka pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19% 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#w filet złocisty/poledwica 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, gorczyce] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

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# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. 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>6. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 50.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. P# sos pieczarkowy 100.00g 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%</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>6. Jaja gotowane w koszulce 100.00g</p>	<p>1. P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Mandarynki 19%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p> <p>4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p>

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

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# bułka grahamka 55.00g [składniki:</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,</p>	<p>1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. 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>6. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>	<p>aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]</p> <p>4. Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>6. K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>	<p>owsiane 5%</p>	<p>[składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</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: ogórek, papryka 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--------------------------	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	472.5	470.9	158.9	381.5	133.1	1617.2	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1989.8	1974.7	666	1602.5	558.3	6791.6	95
Białko [g]	10%	106	25	32.1	6.7	19.6	6.9	90.5	86
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	17.4	6.8	12.5	5.1	53.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	4.5	1.8	2.3	1.2	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.1	1	4.4	0.6	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3	2.8	5.5	1.3	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.6	0	0.6	0	32.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.13	51.51	18.67	50.86	15.87	207.05	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.73	10.63	9.46	3.98	1.75	40.57	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	10.17	2.1	6.66	2.37	28.95	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.83
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.77
Sód [mg]	10%	2000	635.19	282.45	53.05	850.11	348.12	2168.94	109
Potas [mg]	10%	4700	711.57	1098.12	199.03	358.84	210.33	2577.91	54
Wapń [mg]	10%	900	316	134.7	117.9	91.02	10.8	670.43	74
Fosfor [mg]	10%	580	469.04	217.61	118.44	258.36	60.48	1123.94	194
Magnez [mg]	10%	304.5	107.98	70.65	52.33	68.6	21.06	320.62	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.8	0.87	2.63	0.86	9.71	153
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	89.23	12.7	8.44	10.35	225.95	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.02	0.33	2.81	27
witamina E [mg]	30%	9	2.66	3.57	2.14	3.26	1.18	12.83	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0.18	0.23	0.08	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.28	0.04	0.25	0.03	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	3.67	0.75	3.69	1.52	13.95	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	53.54	7.62	5.06	6.2	81.57	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	0.78	0.14	2.36	0.96	5.42	120

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	493.7	426.3	171.7	412.2	133.6	1637.6	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.5	1781.5	723	1736.7	559.5	6879.5	96
Białko [g]	10%	106	27.5	24.5	6.8	20.2	14.8	94.1	88
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	22.3	4.4	7.7	6.7	54.5	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.2	1.7	1.4	4	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.8	0.7	1.9	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	6.4	0.8	4.7	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.6	13.4	0	0	0	25.1	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.57	34.02	27.21	70.68	3.37	204.86	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.73	10.13	8.09	3.73	3.37	42.08	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.94	4.59	2.4	10.8	0	24.75	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.47
Sód [mg]	10%	2000	383.82	600.89	59.88	635.38	378	2057.99	103
Potas [mg]	10%	4700	770.5	590.75	138.51	530.23	0	2030	43
Wapń [mg]	10%	900	353.85	77.2	112.32	62.45	0	605.83	67
Fosfor [mg]	10%	580	609.49	135.57	119.34	278.74	0	1143.14	197
Magnez [mg]	10%	304.5	119.01	28.52	35.63	99.54	0	282.72	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.38	2.19	1.13	4.02	0	10.73	168
Witamina A [μg]	25%	565	148.76	8.11	2.07	65.59	0	224.54	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	1.09	0	1.01	0	3.16	32
witamina E [mg]	30%	9	3.46	4.16	0.48	3.75	0	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.06	0.11	0.33	0	0.88	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	0.36	0.04	0.19	0	1.34	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.29	3.39	0.26	6.05	0	13.01	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.25	12.67	1.24	39.35	0	88.52	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	1.66	0.16	1.76	1.05	5.14	113

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	471.9	502.3	220.7	332.2	95.3	1622.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1986.4	2108.4	930.1	1397	400	6822	97
Białko [g]	10%	106	22.9	33.9	8.1	12.7	5.9	83.6	80
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	18.8	5.1	8.9	4	49.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	3	1.7	1.7	2.4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.4	1.1	2.1	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	4.9	1.2	4.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	104.3	0	25.3	0	140	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.66	52.35	37.26	54.14	8.77	223.21	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15	7.89	7.27	2.81	8.77	41.76	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	6.09	3.44	7.98	0	24.83	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.29
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.17
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.54
Sód [mg]	10%	2000	731.67	164.22	51.21	729.25	97.2	1773.56	89
Potas [mg]	10%	4700	603.3	817.04	189.75	510.11	0	2120.21	45
Wapń [mg]	10%	900	294.13	106.88	106.81	55.82	162	725.67	81
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	166.43	186.46	227.4	0	987.25	170
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	47.29	56.44	78.11	0	303.15	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	2.46	1.72	2.99	0	9.62	151
Witamina A [μg]	25%	565	98.1	27.34	1.11	14.45	0	141.01	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.67	0	1.13	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.23	2.99	0.66	2.47	0	8.36	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.15	0.17	0.25	0	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.23	0.06	0.17	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	4	0.36	4.12	0	12.41	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	16.4	0.67	8.37	0	30.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.03	0.45	0.14	2.02	0.27	4.43	99

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	505.2	497	90.6	412.6	95.3	1601	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2123.4	2087.8	381.2	1739	400	6731.7	94
Białko [g]	10%	106	24.8	37.3	4.6	23.8	5.9	96.5	90
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	15.4	3	8.2	4	47.2	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	2.1	1.5	1.8	2.4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	7.1	0.2	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.2	0.2	4.5	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	77	0	0.9	0	88.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.12	57.3	11.47	65.13	8.77	210.81	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.6	13.27	5.31	5.41	8.77	48.37	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	10.35	0.62	8.92	0	26.89	90
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.59
Sód [mg]	10%	2000	564.72	212.15	58.44	961.83	97.2	1894.35	95
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1289.07	34.11	536.53	0	2588.21	54
Wapń [mg]	10%	900	298	119.05	101.52	82.72	162	763.31	84
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	406.87	38.97	344.35	0	1260.31	217
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	87.68	11.61	86.59	0	298.28	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	3.06	0.35	3.3	0	10.14	158
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	81.52	0	62.62	0	249.37	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.03	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.76	0.12	3.71	0	10.57	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.29	0.03	0.3	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.41	0.01	0.35	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	14.89	0.07	5.59	0	23.51	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	48.91	0	37.57	0	95.62	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.56	0.58	0.16	2.67	0.27	4.73	104

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	517.6	391.9	217.6	421.1	107.6	1655.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2171.8	1643.8	916.8	1765.9	453.4	6951.9	97
Białko [g]	10%	106	18.9	20.1	8.1	14.1	7.7	69.2	65
Tłuszcz [g]	10%	56	18.6	15.9	5.1	15.7	2.2	57.6	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.4	1.7	2	0.5	13.2	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	6.6	1.1	6.8	0.6	21.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.6	2.3	1.2	6.8	1.3	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	277	0	0	0.5	287.8	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	73.1	44.18	36.45	59.94	15.03	228.73	128
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.15	9.97	7.09	4.78	1.69	39.7	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.28	4.47	3.39	8.34	2.05	27.54	92
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.56
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.93
Sód [mg]	10%	2000	426.05	679.71	50.96	464.17	141.03	1761.93	88
Potas [mg]	10%	4700	757.04	530.13	207.73	529.07	160.1	2184.09	45
Wapń [mg]	10%	900	320.17	80.16	111.37	54.39	34.29	600.39	67
Fosfor [mg]	10%	580	499.59	273.07	187.22	196.8	119.61	1276.31	220
Magnez [mg]	10%	304.5	123.39	34.27	58.72	73.09	21.33	310.82	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.86	1.72	3.04	0.78	12.46	195
Witamina A [μg]	25%	565	152.05	6.93	6.49	16.82	5.17	187.48	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.98	0	1.01	0.34	4.38	43
witamina E [mg]	30%	9	4.75	1.47	0.62	4.67	0.93	12.47	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.11	0.19	0.26	0.07	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.56	0.06	0.14	0.15	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	3.32	0.39	4.25	1.32	12.76	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.23	4.15	3.89	10.09	3.1	58.49	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.18	1.88	0.14	1.28	0.39	4.4	99

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.9	616.7	145.2	344.4	95.3	1665.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1951.6	2590.6	606.3	1447.4	400	6996	98
Białko [g]	10%	106	20.1	38.3	7	16	5.9	87.4	83
Tłuszcz [g]	10%	56	13.1	21.9	8.5	10.3	4	57.9	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	4.2	2.2	2.4	2.4	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.1	1.6	1.8	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	5	3.4	4.1	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140.1	0	0	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.15	69.59	10.67	50.23	8.77	209.42	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.89	22.77	4.9	3.43	8.77	54.78	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	6.31	1.07	6.88	0	21.9	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.11
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.87
Sód [mg]	10%	2000	490.92	776.42	53.48	958.38	97.2	2376.42	120
Potas [mg]	10%	4700	685.65	1380.02	125.25	364.67	0	2555.6	55
Wapń [mg]	10%	900	290.08	334	100.57	37.25	162	923.92	102
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	579.46	151.38	188.11	0	1323.2	228
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	120.87	66.48	66.16	0	359.08	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.7	1.47	2.52	0	9.18	143
Witamina A [μg]	25%	565	105.22	56.6	0	57	0	218.83	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.38	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	3.86	2.88	3.15	0	12.56	140
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.31	0.11	0.21	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.73	0.04	0.12	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	12.58	0.58	4.15	0	21.57	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	29.86	0	34.19	0	73.2	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.36	2.15	0.14	2.66	0.27	5.94	131

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	529.3	503	94.3	374.7	149.8	1651.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2221.9	2119.5	398.3	1572.5	625	6937.3	98
Białko [g]	10%	106	25.3	36.3	3	17.3	10.8	92.9	87
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	12.1	1.9	13.4	9.4	56.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	3.2	0.9	2.2	6.4	18.9	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	4.1	0.2	5.3	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.3	0.2	5.9	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	107.9	0	0.8	0	352.5	117
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.34	65.56	16.36	49.43	5.4	204.1	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.81	14.45	7.68	4.99	5.4	46.35	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	6.89	0.62	6.6	0	21.69	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.51
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	45.82
Sód [mg]	10%	2000	466.7	276.47	32.81	465.27	54	1295.28	65
Potas [mg]	10%	4700	796.37	979.48	34.12	426.6	0	2236.59	48
Wapń [mg]	10%	900	347.1	92.44	58.8	102.25	0	600.61	67
Fosfor [mg]	10%	580	604.17	348.21	38.98	285.62	0	1276.99	220
Magnez [mg]	10%	304.5	120.24	70.87	11.61	68.6	0	271.33	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	2.66	0.35	2.59	0	10.65	167
Witamina A [μg]	25%	565	104.32	41.66	0	12.24	0	158.23	27
Witamina D [μg]	10%	10	2.15	0.82	0	1.02	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.13	0.12	3.82	0	8.96	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.2	0.03	0.24	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.34	0.01	0.29	0	1.45	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.66	12.49	0.07	3.98	0	19.21	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	12.75	0	7.34	0	28.69	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.29	0.76	0.09	1.29	0.15	3.23	72

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1635.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6872.9	96
Białko [g]	10%	106	87.7	83
Tłuszcz [g]	10%	56	53.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153.8	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	212.6	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	44.8	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.22	84
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	1904.06	96
Potas [mg]	10%	4700	2327.51	49
Wapń [mg]	10%	900	698.59	77
Fosfor [mg]	10%	580	1198.74	207
Magnez [mg]	10%	304.5	306.57	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.36	162
Witamina A [µg]	25%	565	200.77	35
Witamina D [µg]	10%	10	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	11.09	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.63	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.2	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.76	105

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 100.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#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] 8. Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 7. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidory sparzone, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopy 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 100.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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# 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	760.3	570.2	151.1	527.3	137.5	2146.5	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	637.3	2225.3	578.1	9052.5	108
Białko [g]	10%	110	31.9	38.3	9	23.6	6.8	109.8	99
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	16	4	12.6	4.9	50	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.4	2.6	2.4	1.2	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.3	0.8	4.1	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	12.2	0.6	0	98.8	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.81	74.28	19.54	80.08	16.46	322.19	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.98	15.19	18.36	4.61	1.04	54.19	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	167.79	119.49	1063.68	349.2	2863.35	142
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2588.22	346.17	183.79	76.14	3761.9	80
Wapń [mg]	10%	900	294.13	237.97	294.58	61.77	2.42	890.9	99
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	617.71	238.09	92.04	5.67	1317.17	228
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156.39	29.45	17.03	2.16	251.99	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.74	0.24	0.46	0.13	7.07	110
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	119.34	2.04	4.62	5.17	233.25	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.02	1.02	0.33	2.9	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.09	2.48	0.74	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.08	0.04	0.01	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.39	0.16	0.01	1.75	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.38	0.23	0.33	0.25	19.64	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	71.6	1.22	2.77	3.1	85.95	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.33	2.95	0.97	7.15	159

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	789.7	413.2	270.4	447.3	86.9	2007.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3339.3	1740	1140.1	1891.9	369.4	8481	100
Białko [g]	10%	110	41.7	25.7	9.6	20.3	16.2	113.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	8.8	5.9	6.8	0	34.2	51
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	1.3	2.6	1.4	0	9.8	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13.2	14.3	0	0	0	27.6	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	128.49	62.86	46.21	76.63	5.53	319.74	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	27.3	17.62	22.47	2.83	5.53	75.77	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	30.61
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	13.45
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	2000	960.05	242.46	88.65	650.05	54	1995.21	100
Potas [mg]	10%	4700	640.72	1612.51	409.95	199.93	0	2863.12	61
Wapń [mg]	10%	900	381.93	119.04	164.7	24.2	0	689.88	76
Fosfor [mg]	10%	580	504.82	227.63	144.9	26.92	0	904.28	156
Magnez [mg]	10%	304.5	54.21	90.57	63.45	18.72	0	226.96	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.55	3.11	1.46	0.68	0	6.82	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.27	0	1.01	0	2.41	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.27	0.14	0.04	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.25	0.11	0.03	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.87	0.6	0.39	0	7.29	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.67	0.24	1.8	0.15	4.98	110

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	743.9	610.7	82.1	519.8	77.7	2034.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	2192.8	330.4	8582.9	102
Białko [g]	10%	110	31	41.9	1.9	17.8	12.4	105.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	15.1	0.9	12.2	0	46.2	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.8	0.2	2.4	0	12.4	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.93	79.84	16.72	85.68	7.02	305.2	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.07	14.39	10.12	4.69	7.02	50.31	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.15
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.6
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	261.51	36.06	925.76	54	2455.24	123
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	43
Wapń [mg]	10%	900	276.76	261.2	6.19	47.14	0	591.31	66
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	92
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.72	0.1	2.57	0.15	6.13	136

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	864.4	619.2	102.3	408.2	95.3	2089.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3640.1	2606.8	432.5	1725.8	400	8805.3	104
Białko [g]	10%	110	45.5	37.1	2.4	18.7	5.9	109.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	25.3	15.6	1.8	7	4	53.9	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.7	2.3	0.3	1.6	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.74	87.49	19.17	67.78	8.77	298.95	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.7	14.11	9.71	3	8.77	53.31	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.59
Sód [mg]	10%	2000	1530.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2739.88	137
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	44
Wapń [mg]	10%	900	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.25	0.71	0.13	2.24	0.27	6.84	152

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	716.3	508.6	176.2	564.6	117.1	2083	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3028	2139.1	746.2	2379.1	495.2	8787.8	104
Białko [g]	10%	110	39.3	18.5	16.9	18	7.9	100.7	91
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	12.4	0.7	15.7	2.1	43.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	135.1	0	0	0.5	148.7	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.59	87.75	27.31	88.63	16.73	334.03	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.93	26.31	22.99	4.82	1.75	82.82	183
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.55
Sód [mg]	10%	2000	835.84	382.8	57.6	674.59	144.27	2095.12	105
Potas [mg]	10%	4700	634.35	2256.58	241.2	283.37	102.05	3517.57	74
Wapń [mg]	10%	900	375.67	331.2	7.2	27.84	28.35	770.27	86
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	480.1	16.2	31.38	70.47	1098.61	189
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	132.73	5.4	21.52	4.59	217.6	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.89	0.54	0.73	0.18	6.87	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.62	0	1.01	0.34	3.11	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.71	0.04	0.04	0.13	1.77	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	5.14	0.28	0.55	0.3	7.71	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.32	1.06	0.16	1.87	0.4	5.23	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	110	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	900	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	90
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	86.9	2026.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	369.4	8547.5	101
Białko [g]	10%	110	29.3	38.9	3.2	17.8	16.2	105.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.5	2	11	0	45.8	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.2	0.9	2	0	12.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	111.85	93.98	16.4	77.47	5.53	305.25	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.43	18.33	7.61	3.95	5.53	49.86	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.67
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.71
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	54	1921.58	96
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	900	312.12	118.22	57.42	51.1	0	538.86	60
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.15	4.8	107

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2063.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8704.2	103
Białko [g]	10%	110	106.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	46.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	157.6	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	312.05	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.83	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	24
% energii z tłuszczu	10%	23	-	19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2409.16	120
Potas [mg]	10%	4700	2728.14	58
Wapń [mg]	10%	900	700.8	78
Fosfor [mg]	10%	580	988.48	171
Magnez [mg]	10%	304.5	204.28	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.73	105
Witamina A [μg]	25%	565	173.4	31
Witamina D [μg]	10%	10	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	8.4	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.93	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.7	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.02	133

Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna (2) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 50.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P#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] 8. Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 7. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopy 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 60.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E407, E415, białko pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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 jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	760.3	570.2	100.7	527.3	137.5	2096.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	424.8	2225.3	578.1	8840	105
Białko [g]	10%	100	31.9	38.3	6	23.6	6.8	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	16	2.7	12.6	4.9	48.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	2.4	1.7	2.4	1.2	12	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.3	0.5	4.1	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	8.1	0.6	0	94.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	131.81	74.28	13.03	80.08	16.46	315.68	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.98	15.19	12.24	4.61	1.04	48.07	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	167.79	79.66	1063.68	349.2	2823.51	140
Potas [mg]	10%	4700	567.57	2588.22	230.78	183.79	76.14	3646.5	78
Wapń [mg]	10%	880	294.13	237.97	196.39	61.77	2.42	792.71	89
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	617.71	158.72	92.04	5.67	1237.8	214
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	156.39	19.63	17.03	2.16	242.18	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.74	0.16	0.46	0.13	6.99	109
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	119.34	1.36	4.62	5.17	232.57	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.01	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.06	2.48	0.74	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.66	0.26	0.16	0.01	1.62	162
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	17.38	0.15	0.33	0.25	19.57	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	71.6	0.81	2.77	3.1	85.54	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.46	0.22	2.95	0.97	7.05	156

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	745.7	413.2	270.4	447.3	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	1740	1140.1	1891.9	400	8324.9	99
Białko [g]	10%	100	32.8	25.7	9.6	20.3	5.9	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	8.8	5.9	6.8	4	38	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	1.3	2.6	1.4	2.4	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	14.3	0	0	0	26.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	126.91	62.86	46.21	76.63	8.77	321.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.9	17.62	22.47	2.83	8.77	77.61	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	2000	941.6	242.46	88.65	650.05	97.2	2019.96	101
Potas [mg]	10%	4700	597.52	1612.51	409.95	199.93	0	2819.92	60
Wapń [mg]	10%	880	338.73	119.04	164.7	24.2	162	808.68	92
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	227.63	144.9	26.92	0	796.28	137
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	90.57	63.45	18.72	0	222.91	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.11	1.46	0.68	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.27	0.14	0.04	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0.11	0.03	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	4.87	0.6	0.39	0	7.21	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	55
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.67	0.24	1.8	0.27	5.04	111

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	743.9	610.7	82.1	472.3	95.3	2004.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	1991.3	400	8451	101
Białko [g]	10%	100	31	41.9	1.9	16.3	5.9	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	15.1	0.9	11.9	4	50	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.8	0.2	2.3	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.93	79.84	16.72	75.9	8.77	297.18	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.07	14.39	10.12	4.6	8.77	51.97	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	2000	1177.89	261.51	36.06	844.4	97.2	2417.08	121
Potas [mg]	10%	4700	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	43
Wapń [mg]	10%	880	276.76	261.2	6.19	47.14	162	753.31	85
Fosfor [mg]	10%	580	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	126
Magnez [mg]	10%	304.5	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	92
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.27	0.72	0.1	2.34	0.27	6.04	134

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	775.3	619.2	102.3	408.2	95.3	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2606.8	432.5	1725.8	400	8432.3	100
Białko [g]	10%	100	35.6	37.1	2.4	18.7	5.9	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	15.6	1.8	7	4	49.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	2.3	0.3	1.6	2.4	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.49	87.49	19.17	67.78	8.77	296.7	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.45	14.11	9.71	3	8.77	51.06	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	2000	1278.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2487.88	124
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	44
Wapń [mg]	10%	880	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	69
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	152
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	96
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.71	0.13	2.24	0.27	6.21	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	799.8	508.6	89.2	564.6	117.1	2079.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	2139.1	376.7	2379.1	495.2	8772.8	103
Białko [g]	10%	100	36	18.5	0.7	18	7.9	81.2	82
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	12.4	0.7	15.7	2.1	43.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	135.1	0	0	0.5	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	136.77	87.75	21.78	88.63	16.73	351.67	148
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	26.04	26.31	17.46	4.82	1.75	76.39	162
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.88
Sód [mg]	10%	2000	1024.48	382.8	3.6	674.59	144.27	2229.76	111
Potas [mg]	10%	4700	599.79	2256.58	241.2	283.37	102.05	3483.01	74
Wapń [mg]	10%	880	341.11	331.2	7.2	27.84	28.35	735.71	84
Fosfor [mg]	10%	580	414.05	480.1	16.2	31.38	70.47	1012.21	174
Magnez [mg]	10%	304.5	50.11	132.73	5.4	21.52	4.59	214.36	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.89	0.54	0.73	0.18	6.8	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.71	0.04	0.04	0.13	1.6	160
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.35	5.14	0.28	0.55	0.3	7.64	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.06	0.01	1.87	0.4	5.57	123

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	100	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	2000	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	140
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	61
Wapń [mg]	10%	880	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	91
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	173
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	108
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	155

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	95.3	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	400	8578	102
Białko [g]	10%	100	29.3	38.9	3.2	17.8	5.9	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	14.5	2	11	4	49.8	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.2	0.9	2	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.85	93.98	16.4	77.47	8.77	308.49	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.43	18.33	7.61	3.95	8.77	53.1	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	863.67	306.06	32.2	665.64	97.2	1964.78	98
Potas [mg]	10%	4700	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	44
Wapń [mg]	10%	880	312.12	118.22	57.42	51.1	162	700.86	79
Fosfor [mg]	10%	580	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	171
Magnez [mg]	10%	304.5	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	115
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.08	1.84	0.27	4.91	109

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8581.6	102
Białko [g]	10%	100	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	312.87	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	61.68	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	15.64	52
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2390.96	119
Potas [mg]	10%	4700	2700.55	58
Wapń [mg]	10%	880	745.09	84
Fosfor [mg]	10%	580	949.37	164
Magnez [mg]	10%	304.5	201.84	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.69	105
Witamina A [µg]	25%	565	173.3	31
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.9	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.64	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.97	132

Plan żywieniowy: C1. Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C1 Dieta podstawowa (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 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, 2024-12-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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:</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 krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</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. Brokuły ugotowane 150.00g</p> <p>5. P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 160.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</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: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%,</p>	<p>1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [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>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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopočka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# twaróg pomidorowy 60.00g 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>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: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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# ser twarogowy chudy 70.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Ryba w panierce zapiekana w piecu 160.00g składniki: Dorsz mrożony 62%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe 12%, Bułka tarta 11%, Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb 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# 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% Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb pszenno-żytni 	<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 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto biszkoptowe z makiem i lukrem 50.00g składniki: Cukier 34%, Jaja kurze całe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Mąka 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>pszenna typ 500 13%, Mak niebieski 7%, Skrobia ziemniaczana 6%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 5%</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%), 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# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Ogórek kwaszony 7%, Pietruszka korzeń 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>
---	---	---	--

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% #kietbasa 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 50.00g [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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja sadzone iżż 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 200.00g składniki: Jabłko 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 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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [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, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 350.00g 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/półędwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 	<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%), 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).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze cafe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze cafe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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 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%), 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%		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	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	793.6	701.8	22.3	492	200.1	2210	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3348.2	2940.9	94.4	2075.1	843.4	9302.3	100
Białko [g]	10%	110	37.9	42.2	0.2	22.3	8.9	111.6	100
Tłuszcz [g]	10%	73	17.4	29.1	0	12.5	5.3	64.5	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.6	6.8	0	2.4	1.3	18.3	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	10	0	4.1	0.5	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.2	5.6	0	4.5	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	22.9	0	0.6	0	37.6	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	124.46	73.16	5.54	72.77	29.37	305.31	115
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.69	14.22	4.55	5.55	2.58	45.61	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.29	10.95	0.94	0.56	0.64	19.4	90
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.49
Sód [mg]	10%	1500	2768.68	386.4	0.49	1155.21	510.11	4820.93	322
Potas [mg]	10%	4700	699.36	1946.82	93.55	118.72	152.28	3010.75	64
Wapń [mg]	10%	800	678.18	220.42	14.85	64.2	4.85	982.52	124
Fosfor [mg]	10%	580	449.58	362.26	8.91	86.64	11.34	918.74	159
Magnez [mg]	10%	260	104.63	115.38	8.41	9.74	4.32	242.49	93
Żelazo [mg]	10%	8	1.93	4.02	0.14	0.48	0.27	6.86	85
Witamina A [µg]	25%	500	100.45	95.97	12.7	5.29	10.35	224.77	45
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.41	0	1.02	0.33	2.87	28
witamina E [mg]	30%	8	2.51	5.6	0.07	2.56	1	11.76	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.36	0.04	0.02	0.03	0.84	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.48	0.01	0.17	0.02	1.23	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.22	6.09	0.09	0.23	0.51	10.15	92
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	57.58	7.62	3.17	6.2	80.86	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.69	1.07	0	3.2	1.41	12.05	358

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	799.3	678.1	105	485.3	133.6	2201.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3379	2836.8	445.2	2049.1	559.5	9269.8	100
Białko [g]	10%	110	38.8	30.2	1	27.8	14.8	112.8	102
Tłuszcz [g]	10%	73	13.7	32.8	0.3	10.3	6.7	63.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.1	3.5	0.1	3.9	4	16.8	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	17.4	0	1.4	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	9.3	0	3.2	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.8	74.1	0	0	0	91	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	131.36	69.89	25.38	70.94	3.37	300.95	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	32.14	12.82	20.73	4.62	3.37	73.7	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.51	8.72	1.83	1.55	0	14.63	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.96
Sód [mg]	10%	1500	1062.77	727.74	1.08	2362.12	378	4531.71	302
Potas [mg]	10%	4700	690.22	1573.06	426.6	169.96	0	2859.85	61
Wapń [mg]	10%	800	459.29	119.3	6.48	328.76	0	913.85	114
Fosfor [mg]	10%	580	530.27	326.94	21.6	23.68	0	902.5	155
Magnez [mg]	10%	260	63.82	86.14	35.64	12.24	0	197.85	77
Żelazo [mg]	10%	8	1.59	3.95	0.43	0.81	0	6.79	84
Witamina A [μg]	25%	500	126.8	34.18	8.1	42.04	0	211.13	42
Witamina D [μg]	10%	10	1.12	1.38	0	1.01	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	8	2.57	6.08	0.22	2.36	0	11.25	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.26	0.03	0.03	0	0.54	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.87	0.57	0.1	0.06	0	1.61	180
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.45	6.39	0.51	0.65	0	9.01	82
Witamina C [mg]	55%	60	22.08	28.31	4.85	25.22	0	80.48	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.95	2.02	0	6.56	1.05	11.32	336

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	775.5	725.8	192.7	484.7	95.3	2274.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3270.6	3034	805.8	2043.1	400	9553.6	103
Białko [g]	10%	110	32.7	35	2.2	15.9	5.9	92	84
Tłuszcz [g]	10%	73	18	38	10.3	12.7	4	83.2	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.2	13.8	1	3.1	2.4	27.6	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.9	16.4	5.3	1.9	0	28.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	4.2	3.3	3.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	141	109.2	29.4	36.2	0	315.9	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	123.6	63.95	22.93	77.8	8.77	297.07	112
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.96	8.57	15.37	4.74	8.77	55.43	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.1	6.48	0.76	2.46	0	15.81	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.49
Sód [mg]	10%	1500	1163.98	153.52	312.14	1004.93	97.2	2731.79	182
Potas [mg]	10%	4700	698.1	915.76	47.28	355.67	0	2016.82	43
Wapń [mg]	10%	800	395.04	118.1	44.85	35.26	162	755.25	94
Fosfor [mg]	10%	580	524.55	333.67	53.32	74.44	0	986	170
Magnez [mg]	10%	260	118.58	68.69	15.8	24.91	0	227.99	88
Żelazo [mg]	10%	8	2.72	3.42	0.5	1.05	0	7.7	96
Witamina A [μg]	25%	500	96.17	31.2	0.02	14.12	0	141.53	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.71	1.36	0.13	1.18	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	8	2.44	2.42	1.8	1.85	0	8.53	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.73	0.01	0.06	0	1.19	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.71	0.44	0.04	0.12	0	1.33	148
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.03	8.54	0.07	0.91	0	12.57	115
Witamina C [mg]	55%	60	3.7	18.72	0.01	8.05	0	30.5	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.23	0.42	0.86	2.79	0.27	6.82	201

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	836.6	667.3	149.7	501.1	95.3	2250.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3525.3	2802.4	626.3	2107.6	400	9461.8	102
Białko [g]	10%	110	39.3	39.7	2.8	15.8	5.9	103.7	94
Tłuszcz [g]	10%	73	22.2	22.5	7.9	17.4	4	74.2	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.1	2.8	4.8	5.7	2.4	24	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	11	2.2	1.4	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	6.2	0.2	3.2	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	89	55.9	0	0	159.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	122.38	82.07	16.89	70.54	8.77	300.66	113
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.54	14.81	8.47	4.72	8.77	57.32	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.38	11.48	0.24	0.86	0	17.97	84
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.11
Sód [mg]	10%	1500	1304.56	265.68	17.24	1092.6	97.2	2777.3	185
Potas [mg]	10%	4700	759.34	1881.68	27.66	145.12	0	2813.81	60
Wapń [mg]	10%	800	386.6	134.4	16.37	9.82	162	709.21	88
Fosfor [mg]	10%	580	541.82	492.1	28.67	14.05	0	1076.65	185
Magnez [mg]	10%	260	114.2	118.61	3.92	6.58	0	243.33	95
Żelazo [mg]	10%	8	3.24	3.68	0.34	0.44	0	7.73	97
Witamina A [μg]	25%	500	100.45	82.65	22.72	37.57	0	243.4	50
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0.23	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	8	2.94	4.95	0.24	2.33	0	10.47	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.38	0.01	0.02	0	0.8	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.58	0.48	0.05	0.04	0	1.17	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.39	16.27	0.09	0.66	0	18.43	168
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	49.59	0	22.54	0	78.41	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.62	0.73	0.04	3.03	0.27	6.94	206

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	787.9	611.7	89.2	530.6	174.5	2194.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3323.8	2560.3	376.7	2234.6	738.5	9234.1	100
Białko [g]	10%	110	38.7	23.5	0.7	16.8	9.7	89.5	81
Tłuszcz [g]	10%	73	18.7	28.5	0.7	15.6	2.4	66.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8.9	9.6	0	2.1	0.5	21.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	11.5	0	6.5	0.5	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.1	4.3	0.1	5.8	1	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	296.9	0	0	0.5	312.8	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	117.48	68.95	21.78	81.63	28.53	318.38	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	29.91	12.6	17.46	6.12	2.53	68.63	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.97	7.74	3.6	2.11	0.32	16.74	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.34
Sód [mg]	10%	1500	3595.46	703.41	3.6	768.01	303.02	5373.52	358
Potas [mg]	10%	4700	642.81	1477.56	241.2	260.69	102.05	2724.33	58
Wapń [mg]	10%	800	902.94	110.58	7.2	28.65	28.35	1077.73	136
Fosfor [mg]	10%	580	377.4	416.4	16.2	25.44	70.47	905.93	156
Magnez [mg]	10%	260	58.91	83.51	5.4	14.23	4.59	166.65	64
Żelazo [mg]	10%	8	1.64	3.93	0.54	0.84	0.18	7.15	90
Witamina A [μg]	25%	500	130.45	31.07	13.8	11.42	5.17	191.92	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	2.2	0	1.01	0.34	4.66	46
witamina E [mg]	30%	8	2.63	2.85	0.68	3.82	0.74	10.75	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.28	0.05	0.05	0.02	0.61	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.59	0.72	0.04	0.06	0.13	1.56	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.37	6.55	0.28	0.65	0.3	9.18	84
Witamina C [mg]	55%	60	24.27	18.64	8.27	6.85	3.1	61.15	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.98	1.95	0.01	2.13	0.84	13.43	397

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	772.9	860.4	105	401.1	95.3	2234.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3261.6	3597.9	445.2	1684.8	400	9389.7	101
Białko [g]	10%	110	33.3	39.2	1	16.8	5.9	96.3	87
Tłuszcz [g]	10%	73	16.2	43	0.3	15.8	4	79.4	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.6	14.6	0.1	4.6	2.4	28.5	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	19.1	0	1.4	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.2	5.3	0	3.1	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	203.8	0	0	0	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	126.54	84.17	25.38	48.12	8.77	293	111
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	20.06	24.62	20.73	3.37	8.77	77.58	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.29	10.19	1.83	0.67	0	18.99	89
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.64
Sód [mg]	10%	1500	1278.28	420.32	1.08	1072.86	97.2	2869.75	191
Potas [mg]	10%	4700	699.36	1606.29	426.6	102.77	0	2835.04	60
Wapń [mg]	10%	800	375.51	325.13	6.48	12.41	162	881.54	111
Fosfor [mg]	10%	580	449.58	535.65	21.6	14.59	0	1021.43	177
Magnez [mg]	10%	260	104.63	105.34	35.64	6.94	0	252.56	98
Żelazo [mg]	10%	8	1.93	5.65	0.43	0.4	0	8.42	105
Witamina A [μg]	25%	500	100.45	58.71	8.1	34.2	0	201.46	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.29	0	1.01	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	8	2.51	3.25	0.22	2.11	0	8.1	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.38	0.86	0.03	0.01	0	1.3	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.87	0.1	0.04	0	1.55	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.22	7.27	0.51	0.45	0	11.46	104
Witamina C [mg]	55%	60	6.27	35.22	4.85	20.52	0	66.88	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.55	1.16	0	2.98	0.27	7.17	212

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	814.2	610.5	153.3	459.4	149.8	2187.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3429.8	2572.2	639.9	1938.9	625	9206.1	100
Białko [g]	10%	110	35.5	38	1.7	18.5	10.8	104.7	96
Tłuszcz [g]	10%	73	22.2	14.5	8.7	10.5	9.4	65.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.2	4.2	1.8	2.1	6.4	21.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	7.3	5	4.2	3.2	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.8	2.7	2.2	4.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	247.6	111.7	16.2	0.4	0	375.9	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	120.86	86.42	17.35	73.01	5.4	303.06	116
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.8	18.24	9.76	6.2	5.4	58.41	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.73	9.09	1.11	0.95	0	16.9	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.6
Sód [mg]	10%	1500	990.01	306.06	83.21	990.88	54	2424.18	162
Potas [mg]	10%	4700	835.51	1109.98	67.51	244.82	0	2257.84	48
Wapń [mg]	10%	800	432.1	118.22	8.8	50.73	0	609.86	76
Fosfor [mg]	10%	580	676.23	374.22	24.94	74.77	0	1150.17	199
Magnez [mg]	10%	260	122.24	78.42	6.21	12.16	0	219.05	84
Żelazo [mg]	10%	8	4.82	2.94	0.35	0.6	0	8.72	109
Witamina A [μg]	25%	500	99.91	43.47	10.54	14.25	0	168.19	34
Witamina D [μg]	10%	10	2.22	0.83	0.07	1.02	0	4.16	41
witamina E [mg]	30%	8	3.02	2.56	1.52	2.67	0	9.79	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.23	0.02	0.05	0	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.92	0.38	0.03	0.14	0	1.48	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.24	12.72	0.15	0.64	0	14.77	134
Witamina C [mg]	55%	60	5.94	13.84	0.2	8.55	0	28.55	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.75	0.85	0.23	2.75	0.15	6.06	179

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2221.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9345.3	101
Białko [g]	10%	110	101.5	92
Tłuszcz [g]	10%	73	71	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	22.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	215.8	72
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	302.63	114
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	62.38	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	17.21	80
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	54
Sód [mg]	10%	1500	3647.02	243
Potas [mg]	10%	4700	2645.49	56
Wapń [mg]	10%	800	847.14	106
Fosfor [mg]	10%	580	994.49	172
Magnez [mg]	10%	260	221.42	86
Żelazo [mg]	10%	8	7.62	95
Witamina A [µg]	25%	500	197.49	40
Witamina D [µg]	10%	10	3.69	37
witamina E [mg]	30%	8	10.09	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.85	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.42	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.22	111
Witamina C [mg]	55%	60	60.98	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	9.11	270

Plan żywieniowy: C2. Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C2 Dieta lekkostrawna (ciąża, okres okołoporodowy, połóg, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 70.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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] Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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] # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopy 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 60.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 300.00g składniki: Jabłko 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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 60.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 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, 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 100.00g</p> <p>3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu]</p> <p>4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 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# 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%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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. P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</p> <p>7. 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%</p>	<p>1. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb pszenny kawior 150.00g</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	845.4	570.2	151.1	527.3	137.5	2231.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3574.6	2397.2	637.3	2225.3	578.1	9412.6	101
Białko [g]	10%	110	35.4	38.3	9	23.6	6.8	113.3	102
Tłuszcz [g]	10%	73	13.5	16	4	12.6	4.9	51.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.9	2.4	2.6	2.4	1.2	13.6	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.3	7.3	0.8	4.1	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	4.4	0	4.4	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.6	75	12.2	0.6	0	102.6	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	146.95	74.28	19.54	80.08	16.46	337.33	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.79	15.19	18.36	4.61	1.04	58	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	12.23	0	0.59	0.32	16.21	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.1
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.26
Sód [mg]	10%	1500	1198.06	167.79	119.49	1063.68	349.2	2898.23	193
Potas [mg]	10%	4700	690.15	2588.22	346.17	183.79	76.14	3884.48	83
Wapń [mg]	10%	800	386.29	237.97	294.58	61.77	2.42	983.06	123
Fosfor [mg]	10%	580	456.42	617.71	238.09	92.04	5.67	1409.94	244
Magnez [mg]	10%	260	57.9	156.39	29.45	17.03	2.16	262.94	101
Żelazo [mg]	10%	8	1.68	4.74	0.24	0.46	0.13	7.26	91
Witamina A [µg]	25%	500	102.7	119.34	2.04	4.62	5.17	233.88	47
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.41	0.02	1.02	0.33	2.9	28
witamina E [mg]	30%	8	2.53	5.17	0.09	2.48	0.74	11.03	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.47	0.08	0.04	0.01	0.82	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0.66	0.39	0.16	0.01	1.87	209
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.62	17.38	0.23	0.33	0.25	19.83	180
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	71.6	1.22	2.77	3.1	86.33	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.32	0.46	0.33	2.95	0.97	7.24	215

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	845.8	413.2	324.5	461.6	95.3	2140.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3573.7	1740	1368.2	1950.9	400	9032.9	97
Białko [g]	10%	110	39.9	25.7	11.5	20.3	5.9	103.5	93
Tłuszcz [g]	10%	73	15.8	8.8	7.1	8.4	4	44.2	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.6	1.3	3.1	1.7	2.4	14.3	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	3.9	0.9	1.9	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5	2.3	1	4.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.8	14.3	0	0	0	31.2	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	137.23	62.86	55.45	76.66	8.77	340.99	129
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	30.63	17.62	26.96	2.86	8.77	86.86	164
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.48	10.33	4.01	1.17	0	18.02	85
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.12
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.76
Sód [mg]	10%	1500	995.81	242.46	106.38	659.05	97.2	2100.9	139
Potas [mg]	10%	4700	739.9	1612.51	491.93	199.93	0	3044.29	64
Wapń [mg]	10%	800	456.59	119.04	197.64	24.2	162	959.48	120
Fosfor [mg]	10%	580	527.03	227.63	173.88	26.92	0	955.47	165
Magnez [mg]	10%	260	63.01	90.57	76.14	18.72	0	248.45	95
Żelazo [mg]	10%	8	1.64	3.11	1.76	0.68	0	7.2	91
Witamina A [μg]	25%	500	132.95	32.09	6.75	10.77	0	182.57	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.46	0.27	0	1.35	0	3.08	32
witamina E [mg]	30%	8	2.93	2.02	0.69	2.2	0	7.85	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.22	0.27	0.17	0.04	0	0.71	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.85	0.25	0.13	0.03	0	1.27	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.5	4.87	0.72	0.39	0	7.49	69
Witamina C [mg]	55%	60	7.77	19.25	4.05	6.46	0	37.54	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.76	0.67	0.29	1.83	0.27	5.25	156

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	829.1	661.9	82.1	519.8	95.3	2188.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3498.2	2789.2	347.6	2192.8	400	9228	100
Białko [g]	10%	110	34.5	50.8	1.9	17.8	5.9	111.1	100
Tłuszcz [g]	10%	73	19.1	16.8	0.9	12.2	4	53.2	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.5	4.3	0.2	2.4	2.4	16	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	5.9	0.3	3.9	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.1	3.7	0.1	4.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77.5	153.4	29.3	39	0	299.4	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	131.07	79.84	16.72	85.68	8.77	322.1	120
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	17.88	14.39	10.12	4.69	8.77	55.87	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	6.31	0.59	2.15	0	12.12	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.1
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.76
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.15
Sód [mg]	10%	1500	1212.77	300.21	36.06	925.76	97.2	2572.02	171
Potas [mg]	10%	4700	688.3	1127.54	47.28	378.53	0	2241.67	48
Wapń [mg]	10%	800	368.92	261.2	6.19	47.14	162	845.47	106
Fosfor [mg]	10%	580	428.3	294.76	23.92	72.8	0	819.79	142
Magnez [mg]	10%	260	57.72	64.09	2.4	27.6	0	151.82	59
Żelazo [mg]	10%	8	2.03	2.73	0.33	0.98	0	6.08	75
Witamina A [μg]	25%	500	102.7	29.72	20.04	12.09	0	164.56	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.4	0.68	0.13	1.2	0	3.43	34
witamina E [mg]	30%	8	2.62	1.84	0.14	2.49	0	7.11	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.2	0.01	0.07	0	0.5	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.6	0.44	0.05	0.1	0	1.2	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.58	4.2	0.1	0.88	0	6.79	61
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	17.83	0.93	7.25	0	33.65	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.36	0.83	0.1	2.57	0.27	6.43	191

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	936.3	633	102.3	455.7	95.3	2222.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3947.4	2664.9	432.5	1927.3	400	9372.2	102
Białko [g]	10%	110	42.2	38	2.4	20.2	5.9	108.8	98
Tłuszcz [g]	10%	73	23.3	15.8	1.8	7.2	4	52.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	8	2.3	0.3	1.6	2.4	14.8	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4.5	7.3	0	1.5	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	4.2	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	65	0	0.5	0	79.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	141.91	90.43	19.17	77.55	8.77	337.84	127
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.49	15.63	9.71	3.09	8.77	56.72	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	11.65	0.35	0.54	0	17.87	84
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.84
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.79
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.37
Sód [mg]	10%	1500	1434.88	275.35	49.68	888.12	97.2	2745.24	182
Potas [mg]	10%	4700	799.3	1411.91	0	161.05	0	2372.28	50
Wapń [mg]	10%	800	382.55	145.45	0	37.9	162	727.91	91
Fosfor [mg]	10%	580	541.82	413.05	0	82.09	0	1036.96	178
Magnez [mg]	10%	260	113.93	94.9	0	15.76	0	224.61	87
Żelazo [mg]	10%	8	3.19	3.43	0	0.41	0	7.05	88
Witamina A [μg]	25%	500	102.7	81.88	0	4.05	0	188.64	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	8	3.11	3.71	0	1.51	0	8.34	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.37	0.26	0	0.04	0	0.68	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.57	0.42	0	0.14	0	1.13	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.59	7.85	0	0.25	0	9.71	88
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	49.13	0	2.42	0	59.18	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.98	0.76	0.13	2.46	0.27	6.86	203

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	863.9	508.6	133.9	564.6	188.4	2259.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3653.1	2139.1	565.1	2379.1	797.4	9534	103
Białko [g]	10%	110	39.4	18.5	1	18	10.2	87.3	79
Tłuszcz [g]	10%	73	13.9	12.4	1	15.7	2.5	45.6	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.1	3.2	0.1	2.1	0.5	11.1	48
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.4	5.3	0	6.5	0.5	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	2.5	0.2	5.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.4	135.1	0	0	0.5	152.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	146.43	87.75	32.67	88.63	31.39	386.89	145
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	30.19	26.31	26.19	4.82	1.88	89.41	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	2.48	14.22	5.4	1.95	0.32	24.38	114
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.18
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	69.71
Sód [mg]	10%	1500	1061.96	382.8	5.4	674.59	266.31	2391.07	160
Potas [mg]	10%	4700	724.89	2256.58	361.8	283.37	102.05	3728.71	79
Wapń [mg]	10%	800	441.69	331.2	10.8	27.84	28.35	839.89	104
Fosfor [mg]	10%	580	501.06	480.1	24.3	31.38	70.47	1107.33	190
Magnez [mg]	10%	260	61.34	132.73	8.1	21.52	4.59	228.29	88
Żelazo [mg]	10%	8	1.58	3.89	0.81	0.73	0.18	7.22	90
Witamina A [μg]	25%	500	102.91	41.99	20.7	7.37	5.17	178.16	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.12	0.62	0	1.01	0.34	3.11	30
witamina E [mg]	30%	8	2.44	2.65	1.02	3.52	0.74	10.39	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.21	0.41	0.08	0.06	0.02	0.8	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.8	0.71	0.06	0.04	0.13	1.76	195
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.48	5.14	0.43	0.55	0.3	7.91	73
Witamina C [mg]	55%	60	7.74	25.19	12.41	4.42	3.1	52.89	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.94	1.06	0.01	1.87	0.73	5.97	177

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	801.2	731.4	105	483.1	95.3	2216.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3384.2	3072.1	445.2	2040	400	9341.8	100
Białko [g]	10%	110	33.7	47.3	1	20.1	5.9	108.3	98
Tłuszcz [g]	10%	73	15.7	26.2	0.3	10.2	4	56.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.4	8.3	0.1	2.4	2.4	19.8	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	10.7	0	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4	4.7	0	3.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	14.1	220.7	0	0	0	234.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	132.69	79.94	25.38	77.79	8.77	324.59	122
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	19.17	26.71	20.73	2.44	8.77	77.84	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	3.06	7.2	1.83	0.54	0	12.64	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.03
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.27
Sód [mg]	10%	1500	1216.15	352.7	1.08	1172.4	97.2	2839.54	189
Potas [mg]	10%	4700	664.23	1762.68	426.6	135.17	0	2988.69	64
Wapń [mg]	10%	800	360.37	376.08	6.48	12.95	162	917.9	115
Fosfor [mg]	10%	580	391.62	690.06	21.6	17.29	0	1120.59	194
Magnez [mg]	10%	260	55.47	121.8	35.64	13.69	0	226.62	87
Żelazo [mg]	10%	8	1.63	4.9	0.43	0.4	0	7.37	91
Witamina A [μg]	25%	500	102.7	54.44	8.1	4.05	0	169.29	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.67	0	1.01	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	8	2.53	3.48	0.22	1.51	0	7.75	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.19	0.37	0.03	0.03	0	0.64	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.51	0.89	0.1	0.01	0	1.52	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.57	16.21	0.51	0.2	0	18.5	168
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	32.66	4.85	2.42	0	47.57	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.37	0.97	0	3.25	0.27	7.09	210

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	809.7	644.6	191.4	479	95.3	2220.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3413.3	2716.9	807.7	2021.9	400	9360	101
Białko [g]	10%	110	33.6	38.9	6.4	17.8	5.9	102.8	93
Tłuszcz [g]	10%	73	20.3	14.5	4.1	11	4	54.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.6	4.2	1.9	2	2.4	17.2	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.4	5	0.4	3.7	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.6	2.7	0.5	4.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	177.5	111.7	0	0.5	0	289.8	96
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	125.61	93.98	32.8	77.47	8.77	338.65	126
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	18.34	18.33	15.22	3.95	8.77	64.62	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	5.33	9.09	1.24	0.69	0	16.36	76
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.81
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.25
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.94
Sód [mg]	10%	1500	898.41	306.06	64.4	665.64	97.2	2031.73	134
Potas [mg]	10%	4700	861.31	1109.98	68.22	183.55	0	2223.07	47
Wapń [mg]	10%	800	410.62	118.22	114.84	51.1	162	856.78	106
Fosfor [mg]	10%	580	636.28	374.22	77.94	75.1	0	1163.55	201
Magnez [mg]	10%	260	119.75	78.42	23.22	8.36	0	229.76	88
Żelazo [mg]	10%	8	4.23	2.94	0.7	0.51	0	8.4	105
Witamina A [μg]	25%	500	102.7	43.47	0	10.73	0	156.91	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.75	37
witamina E [mg]	30%	8	3.34	2.56	0.25	2.76	0	8.92	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.39	0.23	0.07	0.04	0	0.75	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.81	0.38	0.02	0.14	0	1.37	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	1.62	12.72	0.14	0.56	0	15.05	137
Witamina C [mg]	55%	60	7.62	13.84	0	6.44	0	27.91	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.49	0.85	0.17	1.84	0.27	5.07	151

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2211.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9325.9	101
Białko [g]	10%	110	105	95
Tłuszcz [g]	10%	73	51	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	15.2	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	265.04	341.2	128
Cukry [g]	10%	Maks: 53.01	69.9	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	16.8	79
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	1500	2511.25	167
Potas [mg]	10%	4700	2926.17	62
Wapń [mg]	10%	800	875.79	109
Fosfor [mg]	10%	580	1087.66	188
Magnez [mg]	10%	260	224.64	86
Żelazo [mg]	10%	8	7.23	90
Witamina A [μg]	25%	500	182	37
Witamina D [μg]	10%	10	3.08	31
witamina E [mg]	30%	8	8.77	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.7	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.45	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	12.18	111
Witamina C [mg]	55%	60	49.29	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.27	186

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 poledwica sopocka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Brokuły ugotowane 200.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 160.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10% Dynia pestki 15.00g 	<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 graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twaróg pomidorowy 60.00g 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#w filet złocisty/poledwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, E451, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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% 7. P# ser twarogowy półtłusty 100.00g 8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# barszcz zabielały z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 5. Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretką z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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% Jaja gotowane iżż 100.00g P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# 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] # szynka pieczona 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kefir krasnystaw 200.00g Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 5.00g 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 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, hydrolyzат białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P# sos koperkowy lekki 80.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Dynia pestki 15.00g 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% P# twarożek z natką pietruszki 100.00g 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% #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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g 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] P#w połówka sopocka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 	<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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% P# sos pieczarkowy 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Jaja sadzone iż 100.00g #maślanka mrągowska naturalna mlekoopol 200.00g [składniki: MAŚLANKA, Mleko, Żywe kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ryż brązowy z pomidorem i sonecznikiem 130.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Sonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (sonecznikowy (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) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (sonecznikowy (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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g 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 twarogowy chudy 100.00g P#w filet złocisty/poledwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Surówka z ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% K# lekki sos z włoszczyzną 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 62%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 	<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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<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 pełnoziarnisty ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 170.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Warzywa: pomidor, ogórek (6) 150.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Słonecznik nasiona 15.00g 	<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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	694	645.1	249.1	457.5	133.1	2179.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2915.6	2706.8	1048.5	1922	558.3	9151.3	99
Białko [g]	10%	165	32.3	45	24.8	21.8	6.9	131	79
Tłuszcz [g]	10%	61	22.8	22.9	7.4	14.6	5.1	73	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	10	6.3	1.3	2.7	1.2	21.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.8	6	2.3	5	0.6	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.8	3.4	3.3	6.8	1.3	20.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	20.6	0	0.6	0	25.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	95.55	70.9	21.54	63.84	15.87	267.72	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.75	11.45	6.95	4.08	1.75	37.99	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.51	12.76	1.95	8.39	2.37	37.01	173
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.2
Sód [mg]	10%	1500	1030.29	386.72	68.13	977.91	348.12	2811.18	188
Potas [mg]	10%	4700	663.09	1103.03	177.57	416.89	210.33	2570.93	54
Wapń [mg]	10%	800	166.89	136.95	15.52	96.96	10.8	427.14	53
Fosfor [mg]	10%	580	404.04	218.94	235.89	307.5	60.48	1226.86	212
Magnez [mg]	10%	260	123.98	73.28	96.12	85.34	21.06	399.79	154
Żelazo [mg]	10%	8	4.07	2.87	2.72	3.22	0.86	13.76	172
Witamina A [μg]	25%	500	134.28	89.39	0	8.44	10.35	242.47	49
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.36	0.33	3.46	35
witamina E [mg]	30%	8	3.6	3.87	2.98	3.93	1.18	15.58	194
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.43	0.2	0.09	0.28	0.08	1.11	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.3	0.29	0.06	0.27	0.03	0.98	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.57	3.68	0.36	4.71	1.52	16.86	154
Witamina C [mg]	55%	60	8.56	53.63	0	5.06	6.2	73.48	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.86	1.07	0.18	2.71	0.96	7.02	208

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	699.2	494.4	181.3	526.5	133.6	2035.2	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2942.2	2071	762.5	2220.6	559.5	8556.1	92
Białko [g]	10%	165	43.1	26.2	9.2	39.2	14.8	132.7	81
Tłuszcz [g]	10%	61	19.1	22.4	6.1	9.4	6.7	63.8	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.9	2.2	3.1	1.8	4	19.1	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	4	11.8	0.4	2.4	0	18.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.3	6.4	0.5	5.7	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.2	13.4	0	0	0	33.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	94.19	49.14	22.94	76.75	3.37	246.41	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.35	10.31	10.63	9.54	3.37	46.22	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.21	4.59	1.24	11.02	0	28.08	130
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.49
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.41
Sód [mg]	10%	1500	2365.17	600.89	116.89	701.91	378	4162.88	278
Potas [mg]	10%	4700	772.11	590.75	68.22	551.82	0	1982.91	42
Wapń [mg]	10%	800	561.33	77.2	203.04	66.53	0	908.11	113
Fosfor [mg]	10%	580	644.46	135.57	77.94	281.95	0	1139.93	196
Magnez [mg]	10%	260	136.57	28.52	23.22	101.34	0	289.67	112
Żelazo [mg]	10%	8	4.48	2.19	0.7	4.12	0	11.5	144
Witamina A [μg]	25%	500	147.81	8.11	0	67.83	0	223.76	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.09	0	1.35	0	3.55	36
witamina E [mg]	30%	8	3.78	4.16	0.25	4.31	0	12.51	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.44	0.06	0.07	0.33	0	0.91	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.72	0.36	0.02	0.19	0	1.31	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.45	3.39	0.14	6.11	0	16.11	147
Witamina C [mg]	55%	60	34.69	12.67	0	40.7	0	88.06	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.56	1.66	0.32	1.94	1.05	10.4	309

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	642.6	835.5	112.9	527.1	95.3	2213.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2699.6	3496.5	477.3	2211.8	400	9285.3	100
Białko [g]	10%	165	29.4	47.1	17.2	37	5.9	136.9	83
Tłuszcz [g]	10%	61	20.9	40.9	1.9	19.2	4	87.1	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.7	12.9	0.1	2.9	2.4	25.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.9	18.3	0.3	7	0	31.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	5	1.2	7.7	0	20.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	258.4	102.8	0	106.7	0	468	156
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	89.73	73.14	6.64	55.8	8.77	234.1	100
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	7.11	18.03	5.61	3.21	8.77	42.75	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.2	7.09	0.27	8.7	0	27.26	127
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.03
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	36.92
Sód [mg]	10%	1500	1167.54	241.06	54.13	595.94	97.2	2155.88	144
Potas [mg]	10%	4700	677.04	1049.26	35.68	1079.6	0	2841.59	60
Wapń [mg]	10%	800	205.14	135.78	5.89	70.74	162	579.57	73
Fosfor [mg]	10%	580	553.44	388.3	35.28	539.83	0	1516.86	261
Magnez [mg]	10%	260	148.73	79.36	16.15	124.43	0	368.68	142
Żelazo [mg]	10%	8	5.64	3.89	0.18	3.78	0	13.52	169
Witamina A [µg]	25%	500	127.15	32.81	0	18.31	0	178.28	36
Witamina D [µg]	10%	10	2.58	1.48	0	1.52	0	5.58	56
witamina E [mg]	30%	8	3.54	2.75	0.97	4.73	0	12	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.44	0.91	0.05	0.37	0	1.79	200
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.66	0.53	0.01	0.38	0	1.59	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.27	9.99	0.29	18.65	0	35.22	321
Witamina C [mg]	55%	60	4.29	19.68	0	10.57	0	34.55	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.24	0.66	0.15	1.65	0.27	5.38	159

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	750.9	521.2	190	650.8	133.6	2246.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	3151.5	2188.7	798.9	2725.2	559.5	9424	103
Białko [g]	10%	165	35.6	43.3	19.7	28.5	14.8	142.1	86
Tłuszcz [g]	10%	61	27.6	16.5	6.2	28.5	6.7	85.8	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	11.2	2.3	1.1	7.2	4	26	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.1	7.5	1.9	6.9	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.1	4.3	2.8	8	0	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	91	0	1	0	96.8	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	95.43	55.42	14.44	75	3.37	243.68	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	13.85	12.19	10.13	7.59	3.37	47.15	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.25	11.52	1.66	10.2	0	34.64	163
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.29
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	33.54
Sód [mg]	10%	1500	1130.37	206.03	57.33	1043.52	378	2815.26	188
Potas [mg]	10%	4700	680.23	1247.61	162.45	603.26	0	2693.56	57
Wapń [mg]	10%	800	170.06	104.32	11.2	132.05	0	417.64	52
Fosfor [mg]	10%	580	430.4	444.45	164.7	397.59	0	1437.14	248
Magnez [mg]	10%	260	126.71	88.33	76.5	100.54	0	392.09	151
Żelazo [mg]	10%	8	4.44	2.9	2.16	3.87	0	13.38	167
Witamina A [μg]	25%	500	134.28	63.9	1.98	67.06	0	267.23	53
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.4	0	1.37	0	3.13	32
witamina E [mg]	30%	8	3.72	3.69	2.86	5.96	0	16.25	204
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.43	0.27	0.03	0.34	0	1.08	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.32	0.4	0.05	0.41	0	1.19	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.05	17.51	0.25	6.33	0	30.15	274
Witamina C [mg]	55%	60	8.56	38.34	1.19	40.23	0	88.34	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.13	0.57	0.15	2.89	1.05	7.03	208

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	624.4	651.3	194.7	535.3	214.8	2220.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2625.7	2731.5	822.8	2241.6	901.1	9322.8	101
Białko [g]	10%	165	31	31.6	19.3	21.3	17.2	120.8	73
Tłuszcz [g]	10%	61	17.7	26.1	2.7	23.5	8.8	79.1	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.1	10.6	0.3	6.6	4.4	28.3	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	3.1	8.7	0.5	7.3	0.5	20.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.2	3	1.6	7.8	1.3	20.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	295	0	0	0	299.6	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	90.81	76.11	24.5	63.57	17.46	272.47	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.17	19.7	7.17	8.4	4.23	48.69	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.61	7.66	2.66	8.34	2.05	32.34	151
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.24
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	44.28
Sód [mg]	10%	1500	2593.32	825.05	60.27	509.17	507.96	4495.79	300
Potas [mg]	10%	4700	668.08	767.65	232.42	529.07	134.19	2331.42	49
Wapń [mg]	10%	800	474.53	96.41	18.5	54.39	8.36	652.21	81
Fosfor [mg]	10%	580	434.9	518.24	101.11	196.8	54.81	1305.87	224
Magnez [mg]	10%	260	128.06	152.12	44.92	73.09	18.89	417.11	160
Żelazo [mg]	10%	8	4.49	4.39	0.75	3.04	0.72	13.41	167
Witamina A [μg]	25%	500	179.65	6.93	9.45	16.82	5.17	218.04	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	2.02	0	1.35	0.33	5.07	51
witamina E [mg]	30%	8	4.31	1.72	1.67	5.16	0.93	13.81	174
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.42	0.37	0.17	0.26	0.07	1.3	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.35	0.62	0.04	0.14	0.02	1.19	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.3	4.31	1.7	4.25	1.27	17.85	162
Witamina C [mg]	55%	60	35.79	4.15	5.67	10.09	3.1	58.82	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	7.2	2.29	0.16	1.41	1.41	11.23	333

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	626.6	904.4	154.5	380.7	95.3	2161.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2640.5	3799.6	647.4	1598.9	400	9086.6	97
Białko [g]	10%	165	37.5	58.4	15.7	20.4	5.9	138	84
Tłuszcz [g]	10%	61	13.4	32.5	7	12.4	4	69.4	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	3.6	5	4.1	4.3	2.4	19.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.9	15.6	0	2.3	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.8	8	0.1	5.2	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.4	182.8	0	0	0	189.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	94.65	98.19	7.65	50.2	8.77	259.46	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.16	22.81	6.12	3.32	8.77	52.19	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.51	7.38	1.12	6.88	0	26.9	125
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.04
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.57
Sód [mg]	10%	1500	991.59	861.85	379.8	2371.38	97.2	4701.84	312
Potas [mg]	10%	4700	749.49	1678.78	171	364.67	0	2963.95	64
Wapń [mg]	10%	800	253.29	343.11	12.6	339.92	162	1110.94	139
Fosfor [mg]	10%	580	620.04	755.09	24.3	188.11	0	1587.55	273
Magnez [mg]	10%	260	132.08	146.14	8.55	66.16	0	352.94	135
Żelazo [mg]	10%	8	4.25	3.21	0.36	2.52	0	10.35	130
Witamina A [μg]	25%	500	134.28	58	57	57	0	306.28	61
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.38	0	1.35	0	3.13	32
witamina E [mg]	30%	8	3.61	5.9	1.07	3.64	0	14.23	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.46	0.38	0.02	0.21	0	1.09	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.72	0.84	0.06	0.12	0	1.77	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	6.74	21.05	0.76	4.15	0	32.7	297
Witamina C [mg]	55%	60	8.56	30.7	34.19	34.19	0	107.67	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.75	2.39	1.05	6.58	0.27	11.75	348

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	654	628.9	187.6	491.8	149.8	2112.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2747.9	2652.3	788.7	2065.7	625	8879.8	97
Białko [g]	10%	165	30.6	47.1	20.5	20.9	10.8	130.1	80
Tłuszcz [g]	10%	61	20.5	13.8	6.1	15.8	9.4	65.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.7	3.9	0.6	2.7	6.4	19.5	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.9	4.4	1.1	6	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	6.6	2.4	3.9	7.4	0	20.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	238.1	143.3	0	0.8	0	382.3	127
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	92.44	82.4	13.58	71.05	5.4	264.88	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	8.51	14.82	8.66	5.14	5.4	42.56	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	11.84	6.98	1.95	9.48	0	30.26	141
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.64
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.66
Sód [mg]	10%	1500	1215.95	316.38	60.48	672.27	54	2319.09	155
Potas [mg]	10%	4700	748.12	1127.89	381.78	523.35	0	2781.15	59
Wapń [mg]	10%	800	219.16	100.19	33.88	112.15	0	465.39	58
Fosfor [mg]	10%	580	564.45	440.89	135.54	367.52	0	1508.4	259
Magnez [mg]	10%	260	134.57	85.03	59.26	96.5	0	375.37	145
Żelazo [mg]	10%	8	6.07	3.02	1.03	3.58	0	13.71	172
Witamina A [μg]	25%	500	133.38	53.84	17.43	12.24	0	216.91	43
Witamina D [μg]	10%	10	2.48	0.9	0	1.36	0	4.75	48
witamina E [mg]	30%	8	3.63	2.3	3.64	4.62	0	14.2	178
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.45	0.24	0.21	0.33	0	1.24	139
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.65	0.42	0.08	0.32	0	1.48	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	5.77	16.56	1.64	5.67	0	29.66	271
Witamina C [mg]	55%	60	8.02	14.21	10.46	7.34	0	40.05	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.37	0.87	0.16	1.86	0.15	5.79	171

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2167	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9100.8	98
Białko [g]	10%	165	133.1	81
Tłuszcz [g]	10%	61	74.9	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	22.8	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	213.7	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	255.53	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	45.36	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	30.93	144
% energii z białka	10%	30	-	28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	40
Sód [mg]	10%	1500	3351.7	224
Potas [mg]	10%	4700	2595.07	55
Wapń [mg]	10%	800	651.57	81
Fosfor [mg]	10%	580	1388.94	239
Magnez [mg]	10%	260	370.81	143
Żelazo [mg]	10%	8	12.8	160
Witamina A [μg]	25%	500	236.14	47
Witamina D [μg]	10%	10	4.09	41
witamina E [mg]	30%	8	14.08	176
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.22	136
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.36	151
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	25.51	232
Witamina C [mg]	55%	60	70.14	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	8.37	248

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 4-9 lat) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 18%, tłuszczów: 28%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 50.00g [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> <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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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>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 krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</p> <p>3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. Brokuły ugotowane 100.00g</p> <p>5. P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja</p>	<p>1. Mandarynki 55.00g</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 70.00g [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> <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#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki</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 siodu 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 60.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko</p>

<p>7. P#w poledwica sopocka aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# twarożek pomidorowy 60.00g 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>łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
---	---	--	---	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

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 50.00g [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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser twarogowy chudy 15.00g</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>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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kapusta gotowana z pieczarkami 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>4. 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> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>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 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# 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: papryka, sałata (4) 60.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P# w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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 50.00g [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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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% Jaja gotowane iżż 50.00g P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# 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] # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos chrzanowy 70.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto biszkoptowe z makiem i lukrem 50.00g składniki: Cukier 34%, Jaja kurze całe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Mąka pszenna typ 500 13%, Mak niebieski 7%, Skrobia ziemniaczana 6%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 5% 	<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 70.00g [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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 70.00g [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, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% #kietbasa 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

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 50.00g [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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 15.00g [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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja sadzone iżż 100.00g P# sos pieczarkowy 70.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 70.00g [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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<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, 2024-12-28

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 50.00g [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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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. P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, 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# 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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 70.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb 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# 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [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, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenno-żytni krojony 50.00g [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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze cafe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 70.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze cafe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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 70.00g [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%), 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%		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	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	589.2	569.5	22.3	306.4	135.8	1623.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2483.1	2387.2	94.4	1287.9	570.6	6823.5	101
Białko [g]	10%	19.5	28.6	35	0.2	15	6.8	85.8	441
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.9	22.9	0	11.2	5	54.2	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.5	5.6	0	2	1.2	15.5	1105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.1	7.6	0	4.1	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.1	4.3	0	4.5	1	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.5	0	0.6	0	33.5	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.49	60.35	5.54	36.48	16.14	206.02	79
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	13.96	12.45	4.55	4.22	2.12	37.32	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.04	9.15	0.94	0.56	0.64	16.34	109
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.85
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.87
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	56.28
Sód [mg]	10%	1100	2369.62	323.79	0.49	622.41	369.72	3686.05	335
Potas [mg]	10%	3400	555.33	1603.2	93.55	118.72	152.28	2523.09	73
Wapń [mg]	10%	800	582.85	188.95	14.85	64.2	4.85	855.72	108
Fosfor [mg]	10%	455	340.25	305.04	8.91	86.64	11.34	752.18	165
Magnez [mg]	10%	110	79.72	94.73	8.41	9.74	4.32	196.93	179
Żelazo [mg]	10%	4	1.67	3.38	0.14	0.48	0.27	5.96	150
Witamina A [µg]	25%	325	99.82	70.96	12.7	5.29	10.35	199.14	62
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	6.5	2.4	4.31	0.07	2.56	1	10.36	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.29	0.04	0.02	0.03	0.69	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.41	0.01	0.17	0.02	1.03	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.51	5.29	0.09	0.23	0.51	8.64	115
Witamina C [mg]	55%	40	5.89	42.57	7.62	3.17	6.2	65.48	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	6.58	0.89	0	1.72	1.02	9.21	372

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	515.5	505.2	105	330.8	133.6	1590.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2175.7	2114.9	445.2	1396.7	559.5	6692.3	100
Białko [g]	10%	19.5	20.1	21.8	1	18.5	14.8	76.4	392
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.1	23.1	0.3	6.7	6.7	48.1	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4	2.6	0.1	1.5	4	12.3	875
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	12.1	0	1.4	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4	6.5	0	3.2	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	51.5	0	0	0	63.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	84.68	55.84	25.38	49.78	3.37	219.07	85
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25.24	12.02	20.73	4.01	3.37	65.4	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.33	6.75	1.83	1.55	0	12.48	83
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.47
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	53.76
Sód [mg]	10%	1100	630.6	595.63	1.08	745.72	378	2351.04	213
Potas [mg]	10%	3400	517.6	1263.26	426.6	169.96	0	2377.43	70
Wapń [mg]	10%	800	311.19	95.19	6.48	26.09	0	438.96	55
Fosfor [mg]	10%	455	324.46	253.94	21.6	23.68	0	623.69	137
Magnez [mg]	10%	110	48.13	69.04	35.64	12.24	0	165.06	150
Żelazo [mg]	10%	4	1.34	3.2	0.43	0.81	0	5.79	145
Witamina A [μg]	25%	325	126.11	27.29	8.1	42.04	0	203.55	62
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.06	0	1.01	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	6.5	2.53	4.19	0.22	2.36	0	9.32	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.2	0.03	0.03	0	0.43	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.5	0.43	0.1	0.06	0	1.11	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.23	5.23	0.51	0.65	0	7.63	102
Witamina C [mg]	55%	40	21.66	22.22	4.85	25.22	0	73.98	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.75	1.65	0	2.07	1.05	5.87	237

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	584.5	637.2	192.7	271	95.3	1780.9	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2461.8	2663	805.8	1140.2	400	7470.9	112
Białko [g]	10%	19.5	25.7	33	2.2	7.9	5.9	74.9	384
Tłuszcz [g]	10%	50.89	16	34.1	10.3	8.3	4	72.9	143
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.3	12.1	1	1.6	2.4	23.5	1668
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	4.6	15	5.3	1.9	0	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.3	3.7	3.3	3.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	102.5	29.4	36.2	0	305.4	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.71	52.21	22.93	42.16	8.77	212.8	82
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	13.3	7.43	15.37	3.52	8.77	48.41	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.85	5.35	0.76	2.46	0	13.44	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.96
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	37.48
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.56
Sód [mg]	10%	1100	894.52	150.16	312.14	450.53	97.2	1904.57	173
Potas [mg]	10%	3400	554.07	811.33	47.28	355.67	0	1768.36	51
Wapń [mg]	10%	800	299.71	92.93	44.85	35.26	162	634.76	79
Fosfor [mg]	10%	455	415.22	315.36	53.32	74.44	0	858.36	188
Magnez [mg]	10%	110	93.67	60	15.8	24.91	0	194.39	177
Żelazo [mg]	10%	4	2.45	2.98	0.5	1.05	0	7	175
Witamina A [μg]	25%	325	95.55	24.59	0.02	14.12	0	134.29	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	1.34	0.13	1.18	0	4.37	43
witamina E [mg]	30%	6.5	2.33	2	1.8	1.85	0	8	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.7	0.01	0.06	0	1.08	181
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.59	0.4	0.04	0.12	0	1.17	179
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.32	8.35	0.07	0.91	0	11.67	155
Witamina C [mg]	55%	40	3.32	14.75	0.01	8.05	0	26.15	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.48	0.41	0.86	1.25	0.27	4.76	193

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	604.1	506	149.7	329.7	95.3	1684.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2543.3	2125.1	626.3	1380.2	400	7075.2	106
Białko [g]	10%	19.5	27.6	32.4	2.8	10.3	5.9	79.3	407
Tłuszcz [g]	10%	50.89	17.7	16.2	7.9	16.5	4	62.4	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6	2.2	4.8	5.5	2.4	21.1	1499
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	7.6	2.2	1.4	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	4.3	0.2	3.2	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.9	55.9	0	0	139.2	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	85.67	62.55	16.89	35.26	8.77	209.16	81
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.96	13.29	8.47	3.49	8.77	49.01	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.39	10.15	0.24	0.86	0	15.65	105
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.83
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	37.25
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.92
Sód [mg]	10%	1100	935.02	228.68	17.24	718.2	97.2	1996.35	182
Potas [mg]	10%	3400	598.17	1414.11	27.66	145.12	0	2185.07	65
Wapń [mg]	10%	800	288.1	113.75	16.37	9.82	162	590.07	73
Fosfor [mg]	10%	455	406.13	380.81	28.67	14.05	0	829.68	182
Magnez [mg]	10%	110	86.56	90.76	3.92	6.58	0	187.83	172
Żelazo [mg]	10%	4	2.61	3.06	0.34	0.44	0	6.46	162
Witamina A [μg]	25%	325	99.82	72.58	22.72	37.57	0	232.7	72
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.45	0.23	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	6.5	2.71	3.68	0.24	2.33	0	8.97	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.28	0.29	0.01	0.02	0	0.62	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.44	0.39	0.05	0.04	0	0.94	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.2	12.64	0.09	0.66	0	14.61	195
Witamina C [mg]	55%	40	5.89	43.55	0	22.54	0	71.99	180
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.59	0.63	0.04	1.99	0.27	4.99	202

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	536.6	475.4	66.9	359.2	110.2	1548.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2263.4	1989	282.5	1507.2	465.7	6508	97
Białko [g]	10%	19.5	21.7	20.4	0.5	11.3	7.6	61.7	317
Tłuszcz [g]	10%	50.89	12.7	23.4	0.5	14.7	2.1	53.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.1	8.4	0	1.9	0.5	16.1	1143
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	9.2	0	6.5	0.5	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4	3.1	0.1	5.8	1	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	294.5	0	0	0.5	306.3	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	85.04	48.28	16.33	46.35	15.3	211.32	82
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25	9.7	13.09	4.9	2.07	54.77	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.78	5.12	2.7	2.11	0.32	13.05	87
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	25.44
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	1100	1433.98	546.35	2.7	393.61	162.63	2539.29	231
Potas [mg]	10%	3400	517.71	1039.31	180.9	260.69	102.05	2100.68	62
Wapń [mg]	10%	800	449.25	89.44	5.4	28.65	28.35	601.1	76
Fosfor [mg]	10%	455	290.39	333.18	12.15	25.44	70.47	731.64	161
Magnez [mg]	10%	110	47.68	60.35	4.05	14.23	4.59	130.91	119
Żelazo [mg]	10%	4	1.49	3.27	0.4	0.84	0.18	6.21	155
Witamina A [μg]	25%	325	129.76	20.27	10.35	11.42	5.17	176.99	55
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.91	0	1.01	0.34	4.37	43
witamina E [mg]	30%	6.5	2.59	2	0.51	3.82	0.74	9.69	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.2	0.04	0.05	0.02	0.48	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.45	0.58	0.03	0.06	0.13	1.27	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.24	4.72	0.21	0.65	0.3	7.14	96
Witamina C [mg]	55%	40	23.85	12.16	6.2	6.85	3.1	52.19	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	3.98	1.51	0	1.09	0.45	6.34	256

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	581.9	639	105	358.8	95.3	1780.2	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2452.8	2671.8	445.2	1509.3	400	7479.3	111
Białko [g]	10%	19.5	26.3	30.9	1	14.2	5.9	78.5	403
Tłuszcz [g]	10%	50.89	14.2	32.1	0.3	12.4	4	63.1	124
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.6	10.6	0.1	3.4	2.4	22.2	1578
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.1	14.4	0	1.4	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.1	4	0	3.1	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	157.4	0	0	0	167.8	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	89.65	60.62	25.38	47.76	8.77	232.2	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.4	20.34	20.73	3.37	8.77	68.64	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	5.04	8.14	1.83	0.67	0	15.69	105
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	27.89
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	55.62
Sód [mg]	10%	1100	1008.82	346.8	1.08	892.86	97.2	2346.78	214
Potas [mg]	10%	3400	555.33	1338.22	426.6	102.77	0	2422.93	71
Wapń [mg]	10%	800	280.18	278.33	6.48	12.41	162	739.42	93
Fosfor [mg]	10%	455	340.25	447.52	21.6	14.59	0	823.98	181
Magnez [mg]	10%	110	79.72	87.89	35.64	6.94	0	210.19	190
Żelazo [mg]	10%	4	1.67	4.3	0.43	0.4	0	6.81	171
Witamina A [μg]	25%	325	99.82	54.1	8.1	34.2	0	196.22	61
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.01	0	1.01	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	6.5	2.4	2.42	0.22	2.11	0	7.17	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.7	0.03	0.01	0	1.05	176
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.41	0.73	0.1	0.04	0	1.28	198
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	2.51	5.93	0.51	0.45	0	9.41	125
Witamina C [mg]	55%	40	5.89	32.46	4.85	20.52	0	63.73	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.8	0.96	0	2.48	0.27	5.86	237

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	588.6	479.1	153.3	288	149.8	1658.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2477.3	2018.4	639.9	1211.5	625	6972.4	104
Białko [g]	10%	19.5	25.3	27.3	1.7	13	10.8	78.3	401
Tłuszcz [g]	10%	50.89	17.5	11.3	8.7	9.6	9.4	56.6	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.5	3	1.8	1.8	6.4	18.9	1341
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.8	4	4.2	3.2	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.2	2.2	2.2	4.1	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	75.1	16.2	0.4	0	265.5	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	84.79	70.7	17.35	37.73	5.4	215.98	84
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	13.98	14.77	9.76	4.98	5.4	48.91	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.74	7.54	1.11	0.95	0	14.35	95
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.34
% energii z tłuszczu	10%	28	-	-	-	-	-	-	37.29
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.38
Sód [mg]	10%	1100	690.6	230.75	83.21	616.48	54	1675.06	153
Potas [mg]	10%	3400	647.76	846.26	67.51	244.82	0	1806.36	53
Wapń [mg]	10%	800	321.57	93.62	8.8	50.73	0	474.73	59
Fosfor [mg]	10%	455	500.06	265.54	24.94	74.77	0	865.33	189
Magnez [mg]	10%	110	92.1	57.87	6.21	12.16	0	168.37	154
Żelazo [mg]	10%	4	3.73	2.35	0.35	0.6	0	7.05	176
Witamina A [μg]	25%	325	99.28	29.53	10.54	14.25	0	153.61	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.76	0.07	1.02	0	3.74	38
witamina E [mg]	30%	6.5	2.69	2	1.52	2.67	0	8.9	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.3	0.17	0.02	0.05	0	0.55	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.67	0.28	0.03	0.14	0	1.13	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.04	8.46	0.15	0.64	0	10.32	138
Witamina C [mg]	55%	40	5.57	11.33	0.2	8.55	0	25.66	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.91	0.64	0.23	1.71	0.15	4.18	168

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1666.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	7003.1	104
Białko [g]	10%	19.5	76.4	392
Tłuszcz [g]	10%	50.89	58.7	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	18.5	1316
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	183	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	215.22	83
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	53.21	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	14.43	96
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	28	-	31
% energii z węglowodanów	10%	53	-	52
Sód [mg]	10%	1100	2357.02	214
Potas [mg]	10%	3400	2169.13	64
Wapń [mg]	10%	800	619.25	78
Fosfor [mg]	10%	455	783.55	172
Magnez [mg]	10%	110	179.1	163
Żelazo [mg]	10%	4	6.47	162
Witamina A [µg]	25%	325	185.21	57
Witamina D [µg]	10%	10	3.49	35
witamina E [mg]	30%	6.5	8.92	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.7	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.13	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	9.92	132
Witamina C [mg]	55%	40	54.17	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	5.89	238

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa (dzieci 24-36 m. ż.) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 52%, białka: 18%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g 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 aro 15.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczyce.] P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 175.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 100.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% P# sos koperkowy lekki 70.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 50.00g 	<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 pszenna-żytni krojony 50.00g [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, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# twarożek pomidorowy 40.00g 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% 	<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 słodu 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 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, btonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczyce]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8%</p> <p>2. 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>3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. 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>6. P# ser twarogowy chudy 15.00g</p> <p>7. P# dżem brzoskwiniowy 15.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]</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# barszcz zabieleny z warzywami 175.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kapusta gotowana z pieczarkami 100.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>4. Ryba w panierce zapiekana w piecu 70.00g 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> <p>5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p>	<p>1. Banan 60.00g 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 70.00g [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%), 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. Rw galaretka z rybą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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% Jaja gotowane iżż 30.00g P# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 125.00g 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 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] # szynka pieczona 50.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0% Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto biszkoptowe z makiem i lukrem 30.00g składniki: Cukier 34%, Jaja kurze całe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Mąka pszenna typ 500 13%, Mak niebieski 7%, Skrobia ziemniaczana 6%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 5% 	<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 50.00g [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, sałata (2) 30.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 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# serek wiejski 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 175.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filec kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 70.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek z piernikową nutą 30.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muskatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% 	<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 50.00g [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%), 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).] Warzywa: pomidor, papryka (7) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% #kiełbasa biała 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: papryka, sałata (4) 30.00g 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 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] Dżem truskawkowy niskosłodzony 15.00g 	<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 żurkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 70.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja sadzone iżż 50.00g P# sos pieczarkowy 50.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 100.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 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 50.00g [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, sałata (1) 30.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# pasta z dorsza - paprykarz 60.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<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 słodu 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 15.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 30.00g 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# serek wiejski 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 125.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 50.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g 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 50.00g [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%), 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).] Warzywa: ogórek, papryka (8) 30.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250] P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 30.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 125.00g 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 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 30.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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 50.00g [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) 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 30.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 20.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%		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	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	317.1	345.7	20.3	214.3	112.4	1010.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1333.4	1449.3	85.9	899.8	473.2	4241.8	101
Białko [g]	10%	12	15.1	20.2	0.2	8.6	4.7	49	408
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.4	13.6	0	8.8	3.5	36.5	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.9	3.1	0	1.6	0.8	9.5	896
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	4.7	0	3.2	0.5	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2.7	0	4	1	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	11.4	0	0.4	0	16.5	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.93	38.49	5.04	25.32	15.8	126.59	86
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.84	8.43	4.13	3	2.06	24.48	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.8	5.96	0.85	0.54	0.64	10.82	108
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.9
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	56.94
Sód [mg]	10%	750	1270.81	182.65	0.45	281.8	261.72	1997.44	266
Potas [mg]	10%	2400	283.11	1041.2	85.05	102.5	152.28	1664.15	69
Wapń [mg]	10%	500	284.07	119.72	13.5	47.61	4.85	469.77	95
Fosfor [mg]	10%	380	170.58	192.16	8.1	61.72	11.34	443.91	117
Magnez [mg]	10%	65	40.05	62.1	7.65	8.5	4.32	122.64	190
Żelazo [mg]	10%	3	1.11	2.21	0.13	0.45	0.27	4.19	140
Witamina A [μg]	25%	280	94.83	57.7	11.55	5.1	10.35	179.54	65
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.2	0	1.02	0.33	2.64	26
witamina E [mg]	30%	6	2.07	2.9	0.06	2.24	1	8.29	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.19	0.04	0.02	0.03	0.44	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.26	0	0.12	0.02	0.62	155
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.28	3.14	0.08	0.18	0.51	5.22	105
Witamina C [mg]	55%	30	2.89	34.62	6.93	3.06	6.2	53.72	179
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.53	0.5	0	0.78	0.72	4.99	296

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	292.4	349.2	52.5	266.5	44.5	1005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1231.3	1462	222.6	1122.7	186.5	4225.3	100
Białko [g]	10%	12	11.5	14.5	0.5	15.3	4.9	46.8	391
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.5	15.8	0.1	7.6	2.2	34.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	1.7	0	2.4	1.3	8.2	772
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	8.3	0	1.4	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	4.5	0	3.2	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	33.4	0	0	0	38.9	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	43.41	39.37	12.69	34.83	1.12	131.44	91
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	13.53	7.55	10.36	3.14	1.12	35.73	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.06	4.59	0.91	1.34	0	8.92	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.22
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	50.99
Sód [mg]	10%	750	340.39	364.91	0.54	1174.18	126	2006.03	268
Potas [mg]	10%	2400	329.95	874.83	213.3	148.36	0	1566.45	65
Wapń [mg]	10%	500	160.31	63.25	3.24	173.35	0	400.17	81
Fosfor [mg]	10%	380	193.94	172.6	10.8	20.47	0	397.82	104
Magnez [mg]	10%	65	31.28	47.97	17.82	10.44	0	107.53	165
Żelazo [mg]	10%	3	1.12	2.09	0.21	0.71	0	4.14	138
Witamina A [µg]	25%	280	125.07	19.32	4.05	39.8	0	188.26	67
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.67	0	1.01	0	2.77	28
witamina E [mg]	30%	6	2.47	2.94	0.11	2.3	0	7.83	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.14	0.01	0.02	0	0.3	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.3	0.29	0.05	0.06	0	0.71	178
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.03	3.46	0.25	0.59	0	5.35	107
Witamina C [mg]	55%	30	21.04	15.49	2.42	23.88	0	62.85	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.94	1.01	0	3.26	0.35	5.01	297

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	328.1	353.5	115.6	224	63.5	1084.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1378.1	1481.1	483.4	941	266.6	4550.5	108
Białko [g]	10%	12	14.8	18.1	1.3	6.3	3.9	44.6	371
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11.9	15.7	6.2	8.1	2.7	44.6	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.5	4.3	0.6	1.5	1.6	12.6	1185
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.5	7.6	3.2	1.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4	2.2	2	3.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	43.4	17.6	36.2	0	178.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.66	36.68	13.76	32.55	5.85	130.51	89
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.55	5.36	9.22	2.87	5.85	29.87	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.71	3.54	0.46	2.2	0	8.93	89
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.91
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.4
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	45.68
Sód [mg]	10%	750	491.55	81.55	187.28	356.26	64.8	1181.46	159
Potas [mg]	10%	2400	287.3	486.28	28.36	320.7	0	1122.66	46
Wapń [mg]	10%	500	144.21	68.89	26.91	29.99	108	378.01	76
Fosfor [mg]	10%	380	215.4	170.36	31.99	68.5	0	486.28	128
Magnez [mg]	10%	65	47.48	37.51	9.48	22.62	0	117.09	181
Żelazo [mg]	10%	3	1.59	1.89	0.3	0.93	0	4.71	157
Witamina A [μg]	25%	280	92.69	16.4	0.01	11.76	0	120.87	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.64	0.08	1.18	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	6	2.05	1.3	1.08	1.79	0	6.23	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.37	0	0.06	0	0.59	149
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.31	0.23	0.02	0.11	0	0.68	172
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.2	4.32	0.04	0.85	0	6.43	129
Witamina C [mg]	55%	30	1.61	9.84	0	6.63	0	18.1	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.36	0.22	0.52	0.98	0.18	2.95	176

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	339	353.4	89.8	230.8	31.7	1045	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1424.1	1484.8	375.8	965.9	133.3	4384.1	104
Białko [g]	10%	12	15.6	21.2	1.7	6.7	1.9	47.3	395
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.4	11.4	4.7	11.8	1.3	41.8	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.1	1.4	2.9	3.7	0.8	13	1223
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.9	5.5	1.3	1.4	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	3.1	0.1	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	47	33.5	0	0	85.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.64	44.56	10.13	24.42	2.92	124.69	86
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.27	9.28	5.08	2.04	2.92	27.61	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.9	6.38	0.14	0.43	0	9.86	98
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	38.84
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	43.8
Sód [mg]	10%	750	540.91	153.16	10.34	479.11	32.4	1215.94	161
Potas [mg]	10%	2400	356.41	1018.83	16.59	72.63	0	1464.48	61
Wapń [mg]	10%	500	140.36	76.11	9.82	6.85	54	287.16	57
Fosfor [mg]	10%	380	202.61	263.38	17.2	7.03	0	490.22	129
Magnez [mg]	10%	65	45.08	64.87	2.35	4.01	0	116.33	179
Żelazo [mg]	10%	3	1.65	2.07	0.2	0.29	0	4.23	141
Witamina A [µg]	25%	280	98.88	50.07	13.63	18.78	0	181.37	65
Witamina D [µg]	10%	10	1.08	0.24	0.13	1.01	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	6	2.37	2.58	0.14	1.9	0	7	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.21	0	0.01	0	0.39	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.23	0.26	0.03	0.02	0	0.55	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.92	8.66	0.05	0.33	0	9.97	199
Witamina C [mg]	55%	30	5.32	30.04	0	11.27	0	46.64	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.5	0.42	0.02	1.33	0.09	3.03	181

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	306.2	267.8	44.6	233.2	97	949.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1288.1	1119.8	188.3	978.5	409.8	3984.7	95
Białko [g]	10%	12	12.8	10.8	0.3	6.7	4.9	35.7	298
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10	13.3	0.3	9.9	2	35.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.7	4.5	0	1.5	0.4	10.3	963
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	5.3	0	4	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.9	0	4.4	1	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5	147.8	0	0	0.2	153.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.11	27.87	10.89	29.82	14.83	125.54	85
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.26	7.33	8.73	2.71	1.65	32.7	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.95	3.6	1.8	1.05	0.32	8.74	88
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.77
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	58.57
Sód [mg]	10%	750	1142.69	421.9	1.8	280.9	157.09	2004.4	266
Potas [mg]	10%	2400	269.04	534.32	120.6	130.43	89.1	1143.5	47
Wapń [mg]	10%	500	291.62	52.93	3.6	16.75	15.38	380.3	76
Fosfor [mg]	10%	380	151.23	174.17	8.1	12.73	38.07	384.31	101
Magnez [mg]	10%	65	27.45	31.55	2.7	8.02	3.37	73.11	112
Żelazo [mg]	10%	3	1.05	1.76	0.27	0.51	0.16	3.76	125
Witamina A [μg]	25%	280	109.78	10.46	6.9	5.71	5.17	138.03	49
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	1.01	0	1.01	0.34	3.45	34
witamina E [mg]	30%	6	2.18	1.3	0.34	2.64	0.74	7.22	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.09	0.1	0.02	0.02	0.01	0.27	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.22	0.31	0.02	0.03	0.07	0.66	167
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.8	2.46	0.14	0.32	0.28	4.01	81
Witamina C [mg]	55%	30	11.87	6.27	4.13	3.42	3.1	28.82	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.17	1.17	0	0.78	0.43	5.01	297

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	326.3	417.1	52.5	222.1	31.7	1049.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1372.1	1743.7	222.6	931	133.3	4402.9	105
Białko [g]	10%	12	15.2	18.9	0.5	8.4	1.9	45.1	377
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.5	21	0.1	10.2	1.3	43.4	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.7	6.6	0	2.8	0.8	14.1	1324
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	9.6	0	1.4	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2.8	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	90.7	0	0	0	95.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	43.95	40.64	12.69	24.09	2.92	124.3	86
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.83	14.52	10.36	1.72	2.92	37.37	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.8	5.41	0.91	0.33	0	9.48	94
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.47
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	52.32
Sód [mg]	10%	750	669.61	220.61	0.54	550.32	32.4	1473.49	195
Potas [mg]	10%	2400	283.11	854.71	213.3	51.47	0	1402.6	59
Wapń [mg]	10%	500	132.73	163.94	3.24	8.63	54	362.56	74
Fosfor [mg]	10%	380	170.58	257.82	10.8	7.3	0	446.51	118
Magnez [mg]	10%	65	40.05	54.99	17.82	4.38	0	117.25	181
Żelazo [mg]	10%	3	1.11	3.08	0.21	0.29	0	4.71	157
Witamina A [μg]	25%	280	94.83	31.08	4.05	17.1	0	147.06	52
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.6	0	1.01	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	6	2.07	1.74	0.11	1.79	0	5.71	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.42	0.01	0	0	0.6	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.2	0.42	0.05	0.02	0	0.69	175
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	1.28	3.64	0.25	0.22	0	5.42	109
Witamina C [mg]	55%	30	2.89	18.65	2.42	10.26	0	34.24	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.86	0.61	0	1.52	0.09	3.68	219

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	323	314.6	91.9	203.7	49.9	983.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1356.2	1325.8	383.9	856.3	208.3	4130.7	97
Białko [g]	10%	12	13.4	19.5	1	8.7	3.6	46.4	387
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.3	7.3	5.2	7.5	3.1	35.6	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.6	2.1	1.1	1.5	2.1	10.6	998
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4.3	2.5	2.5	2.3	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	1.3	1.3	3.5	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	57.4	9.7	0.2	0	188.8	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	40.94	44.74	10.41	25.32	1.8	123.23	84
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.88	10.02	5.85	2.25	1.8	26.82	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.72	4.55	0.66	0.24	0	8.19	82
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	39.42
% energii z węglowodanów	10%	52	-	-	-	-	-	-	42.15
Sód [mg]	10%	750	382.01	160.51	49.92	509.84	18	1120.31	149
Potas [mg]	10%	2400	338.33	561.79	40.51	67.53	0	1008.18	42
Wapń [mg]	10%	500	158.65	61.13	5.28	24.06	0	249.14	50
Fosfor [mg]	10%	380	264.14	191.32	14.96	31.45	0	501.89	132
Magnez [mg]	10%	65	46.81	40.48	3.73	4.65	0	95.67	147
Żelazo [mg]	10%	3	2.27	1.55	0.21	0.28	0	4.33	144
Witamina A [μg]	25%	280	94.56	22.29	6.32	3.64	0	126.82	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.42	0.04	1.01	0	3.12	30
witamina E [mg]	30%	6	2.23	1.28	0.91	1.92	0	6.37	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.11	0.01	0.01	0	0.3	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.19	0.02	0.05	0	0.66	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.69	6.54	0.09	0.17	0	7.5	150
Witamina C [mg]	55%	30	2.73	6.98	0.12	2.18	0	12.03	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.06	0.44	0.13	1.41	0.05	2.8	167

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1018.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4274.3	101
Białko [g]	10%	12	45	375
Tłuszcz [g]	10%	38.67	38.9	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	11.2	1052
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	126.62	87
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	30.65	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	9.28	93
% energii z białka	10%	18	-	17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	33
% energii z węglowodanów	10%	52	-	50
Sód [mg]	10%	750	1571.3	209
Potas [mg]	10%	2400	1338.86	56
Wapń [mg]	10%	500	361.01	73
Fosfor [mg]	10%	380	450.14	118
Magnez [mg]	10%	65	107.09	165
Żelazo [mg]	10%	3	4.3	143
Witamina A [μg]	25%	280	154.56	55
Witamina D [μg]	10%	10	2.93	29
witamina E [mg]	30%	6	6.95	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.41	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.65	164
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.27	126
Witamina C [mg]	55%	30	36.63	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	3.92	233

Plan żywieniowy: P1. Dieta podstawowa dzieci 10-18 lat 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczeta (wiek: 16 - 18; 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, 2024-12-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: pomidor, sałata (1) 60.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 150.00g P#o zraz wieprzowy, pieczony z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, Ser Hit Ryki 9% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste 	<ol style="list-style-type: none"> Mandarynki 55.00g 	<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 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%), 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).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 60.00g składniki: Sałata 50%, 	<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 słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopočka aro 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 monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.], Ogórek kwaszony 9%, k# kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>6. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>		<p>Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# twaróg pomidorowy 60.00g 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>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: 2 - Wtorek, 2024-12-24

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser twarogowy chudy 50.00g</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>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# barszcz zabieleny z warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, Barszczyk czerwony koncentrat Rolnik 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Kapusta gotowana z pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta kwaszona 67%, Pieczarka uprawna świeża 24%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</p> <p>4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g 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>	<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 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%), 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. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> <p>6. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p>	<p>1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p>

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

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</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych</p>	<p>1. Ciasto biszkoptowe z makiem i lukrem 50.00g składniki: Cukier 34%, Jaja kurze całe 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 18%, Mąka</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>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> <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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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# ser mozzarella light 20.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]</p> <p>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]</p> <p>4. # szynka pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 98%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, Papryka czerwona 0%</p> <p>5. R w fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. P# sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%</p> <p>7. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p>	<p>pszenna typ 500 13%, Mak niebieski 7%, Skrobia ziemniaczana 6%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 5%</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 siodu 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# sałatka jarzynowa 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 40%, Marchew 14%, Jaja gotowane IŻŻ 14%, Seler korzeniowy 14%, Pietruszka korzeń 7%, Ogórek kwaszony 7%, Majonez dekoracyjny WINIARY 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 20.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p>
---	---	---	--

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Ciasto murzynek z piernikową nutą 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 23%, Jaja kurze całe 22%, Cukier 18%, Masło ekstra 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Rw filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja gotowane IŻŻ 4% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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: pomidor, papryka (7) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% #kietbasa 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

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 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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 żurkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Żurek ZAKWAS 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Jaja sadzone iżż 100.00g P# sos pieczarkowy 100.00g 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% Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko 150.00g składniki: Jabłko 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 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# 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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<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 słodu 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, 2024-12-28

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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g</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. P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>8. P#w filet złocisty/półędwica 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# 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 krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. P#o gulasz warzywny z szynką wieprzową 250.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kukurydza konserwowa 4%, Marchew 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> <p>4. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%</p>	<p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb 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# 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: ogórek, papryka (8) 60.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [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, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

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: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb 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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 60.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze cafe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, Mąka pszenna typ 550 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze cafe 10%, Wiórki kokosowe 5%, Proszek do pieczenia S 1%, Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1% 	<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%), 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).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta twarogowa z koperkiem 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

	[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , Mąka pszenna typ 500 8% , Masło ekstra 2%		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	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	709.8	655.7	22.3	492	135.8	2015.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2994.1	2748.1	94.4	2075.1	570.6	8482.6	101
Białko [g]	10%	41.5	34.3	37.5	0.2	22.3	6.8	101.3	246
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16	26.6	0	12.5	5	60.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.8	6	0	2.4	1.2	16.5	714
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	9.6	0	4.1	0.5	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.1	5.4	0	4.5	1	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.9	0	0.6	0	33.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	109.62	71.9	5.54	72.77	16.14	275.98	106
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.79	14.17	4.55	5.55	2.12	41.21	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.04	10.91	0.94	0.56	0.64	18.1	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.42
Sód [mg]	10%	1433.33	2733.22	334.92	0.49	1155.21	369.72	4593.58	321
Potas [mg]	10%	4500	555.33	1944.39	93.55	118.72	152.28	2864.28	63
Wapń [mg]	10%	1100	582.85	219.98	14.85	64.2	4.85	886.75	80
Fosfor [mg]	10%	1050	340.25	361.6	8.91	86.64	11.34	808.74	76
Magnez [mg]	10%	280	79.72	114.32	8.41	9.74	4.32	216.52	77
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.67	4.01	0.14	0.48	0.27	6.59	86
Witamina A [µg]	25%	520	99.82	95.89	12.7	5.29	10.35	224.06	42
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.02	0.33	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	2.4	5.45	0.07	2.56	1	11.5	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.36	0.04	0.02	0.03	0.76	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.41	0.48	0.01	0.17	0.02	1.1	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.51	6.09	0.09	0.23	0.51	9.43	89
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.89	57.53	7.62	3.17	6.2	80.44	151
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	7.59	0.93	0	3.2	1.02	11.48	357

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	653.4	623.2	105	485.3	133.6	2000.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2761	2608.1	445.2	2049.1	559.5	8423.1	100
Białko [g]	10%	41.5	29.8	26.7	1	27.8	14.8	100.4	243
Tłuszcz [g]	10%	83.48	11.9	29.2	0.3	10.3	6.7	58.6	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.2	3.1	0.1	3.9	4	15.5	672
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	15.4	0	1.4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4	8.3	0	3.2	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	62.9	0	0	0	75.3	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.83	67.43	25.38	70.94	3.37	274.97	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	26.98	12.78	20.73	4.62	3.37	68.5	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.33	8.52	1.83	1.55	0	14.25	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	1433.33	877.52	707.34	1.08	2362.12	378	4326.06	301
Potas [mg]	10%	4500	547.84	1561.53	426.6	169.96	0	2705.94	60
Wapń [mg]	10%	1100	341.43	116.61	6.48	328.76	0	793.29	73
Fosfor [mg]	10%	1050	400.06	315.39	21.6	23.68	0	760.74	72
Magnez [mg]	10%	280	50.97	84.4	35.64	12.24	0	183.26	65
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.4	3.81	0.43	0.81	0	6.46	85
Witamina A [μg]	25%	520	126.11	33.75	8.1	42.04	0	210.01	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	1.32	0	1.01	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	2.53	5.41	0.22	2.36	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.25	0.03	0.03	0	0.49	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.65	0.55	0.1	0.06	0	1.38	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.29	6.35	0.51	0.65	0	8.81	83
Witamina C [mg]	55%	53.33	21.66	28.05	4.85	25.22	0	79.81	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.43	1.96	0	6.56	1.05	10.81	335

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	691.7	725.8	192.7	377.6	95.3	2083.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2916.5	3034	805.8	1588.5	400	8744.8	105
Białko [g]	10%	41.5	29.1	35	2.2	12.5	5.9	84.9	205
Tłuszcz [g]	10%	83.48	16.6	38	10.3	12.1	4	81.2	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.4	13.8	1	2.9	2.4	26.7	1154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	4.6	16.4	5.3	1.9	0	28.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.3	4.2	3.3	3.2	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	109.2	29.4	36.2	0	312.1	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	108.76	63.95	22.93	55.75	8.77	260.18	100
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.06	8.57	15.37	3.98	8.77	50.77	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.85	6.48	0.76	2.46	0	14.56	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.27
Sód [mg]	10%	1433.33	1128.52	153.52	312.14	770.93	97.2	2462.33	173
Potas [mg]	10%	4500	554.07	915.76	47.28	355.67	0	1872.79	41
Wapń [mg]	10%	1100	299.71	118.1	44.85	35.26	162	659.93	60
Fosfor [mg]	10%	1050	415.22	333.67	53.32	74.44	0	876.67	84
Magnez [mg]	10%	280	93.67	68.69	15.8	24.91	0	203.08	73
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.45	3.42	0.5	1.05	0	7.44	98
Witamina A [μg]	25%	520	95.55	31.2	0.02	14.12	0	140.9	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	1.36	0.13	1.18	0	4.39	44
witamina E [mg]	30%	9	2.33	2.42	1.8	1.85	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.73	0.01	0.06	0	1.11	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.59	0.44	0.04	0.12	0	1.2	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.32	8.54	0.07	0.91	0	11.85	112
Witamina C [mg]	55%	53.33	3.32	18.72	0.01	8.05	0	30.12	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.13	0.42	0.86	2.14	0.27	6.15	191

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	622.7	149.7	394	95.3	2008.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3147.2	2614.7	626.3	1653	400	8441.3	100
Białko [g]	10%	41.5	35	34.6	2.8	12.4	5.9	90.9	219
Tłuszcz [g]	10%	83.48	20.1	20.9	7.9	16.8	4	69.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7.2	2.6	4.8	5.6	2.4	22.8	987
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	10.2	2.2	1.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	5.7	0.2	3.2	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.4	55.9	0	0	139.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	108.62	79.56	16.89	48.49	8.77	262.35	101
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16.63	14.6	8.47	3.95	8.77	52.44	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.39	11.48	0.24	0.86	0	16.97	85
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.8
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.96
Sód [mg]	10%	1433.33	1269.82	241.46	17.24	858.6	97.2	2484.34	174
Potas [mg]	10%	4500	598.17	1799.07	27.66	145.12	0	2570.03	57
Wapń [mg]	10%	1100	288.1	132.9	16.37	9.82	162	609.21	55
Fosfor [mg]	10%	1050	406.13	439.48	28.67	14.05	0	888.34	85
Magnez [mg]	10%	280	86.56	111.52	3.92	6.58	0	208.59	74
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.61	3.58	0.34	0.44	0	6.98	92
Witamina A [μg]	25%	520	99.82	82.65	22.72	37.57	0	242.77	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.46	0.23	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.65	0.24	2.33	0	9.95	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.28	0.37	0.01	0.02	0	0.7	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.44	0.45	0.05	0.04	0	0.99	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.2	13.79	0.09	0.66	0	15.76	147
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.89	49.59	0	22.54	0	78.03	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.52	0.67	0.04	2.38	0.27	6.21	193

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	594.9	66.9	530.6	110.2	1980.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2861.7	2490.1	282.5	2234.6	465.7	8334.9	100
Białko [g]	10%	41.5	29.5	22.9	0.5	16.8	7.6	77.5	186
Tłuszcz [g]	10%	83.48	15.1	27.7	0.5	15.6	2.1	61.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.5	9.1	0	2.1	0.5	18.3	792
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	11.4	0	6.5	0.5	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4	4.2	0.1	5.8	1	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	295.8	0	0	0.5	307.6	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.4	67.05	16.33	81.63	15.3	287.73	110
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.76	12.45	13.09	6.12	2.07	59.51	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.78	7.51	2.7	2.11	0.32	15.44	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.32
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	1433.33	2477.98	699.67	2.7	768.01	162.63	4111.01	287
Potas [mg]	10%	4500	517.71	1449.2	180.9	260.69	102.05	2510.57	56
Wapń [mg]	10%	1100	600.58	108.51	5.4	28.65	28.35	771.5	71
Fosfor [mg]	10%	1050	290.39	400.14	12.15	25.44	70.47	798.6	76
Magnez [mg]	10%	280	47.68	81.97	4.05	14.23	4.59	152.53	54
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.49	3.8	0.4	0.84	0.18	6.74	88
Witamina A [µg]	25%	520	129.76	30.69	10.35	11.42	5.17	187.41	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	2.02	0	1.01	0.34	4.48	44
witamina E [mg]	30%	9	2.59	2.82	0.51	3.82	0.74	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.27	0.04	0.05	0.02	0.55	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.45	0.67	0.03	0.06	0.13	1.36	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.24	6.12	0.21	0.65	0.3	8.55	80
Witamina C [mg]	55%	53.33	23.85	18.41	6.2	6.85	3.1	58.44	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	6.88	1.94	0	2.13	0.45	10.27	319

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	786.8	105	401.1	95.3	2077.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2907.4	3288.5	445.2	1684.8	400	8726.1	103
Białko [g]	10%	41.5	29.7	36.9	1	16.8	5.9	90.5	219
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14.8	40.4	0.3	15.8	4	75.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.8	13.1	0.1	4.6	2.4	26.2	1131
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	18.3	0	1.4	0	23	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.1	5.2	0	3.1	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.5	0	0	0	191.9	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	111.7	73.69	25.38	48.12	8.77	267.68	102
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	16.17	24.13	20.73	3.37	8.77	73.19	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	5.04	9.88	1.83	0.67	0	17.43	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.19
Sód [mg]	10%	1433.33	1242.82	409.39	1.08	1072.86	97.2	2823.37	198
Potas [mg]	10%	4500	555.33	1572.19	426.6	102.77	0	2656.9	58
Wapń [mg]	10%	1100	280.18	309.08	6.48	12.41	162	770.16	70
Fosfor [mg]	10%	1050	340.25	508.42	21.6	14.59	0	884.87	83
Magnez [mg]	10%	280	79.72	102.22	35.64	6.94	0	224.53	80
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.67	5.38	0.43	0.4	0	7.89	103
Witamina A [μg]	25%	520	99.82	58.63	8.1	34.2	0	200.76	39
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.2	0	1.01	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.13	0.22	2.11	0	7.88	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.85	0.03	0.01	0	1.2	130
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.41	0.82	0.1	0.04	0	1.38	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	2.51	7.14	0.51	0.45	0	10.61	100
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.89	35.18	4.85	20.52	0	66.45	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.45	1.13	0	2.98	0.27	7.05	219

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	724.5	576.5	153.3	416.5	149.8	2020.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3051.7	2427.5	639.9	1757.1	625	8501.4	101
Białko [g]	10%	41.5	31.2	37.2	1.7	17.1	10.8	98.2	236
Tłuszcz [g]	10%	83.48	20	14.4	8.7	10.3	9.4	63	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	6.3	4.1	1.8	2	6.4	20.9	902
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	6.6	5	4.2	3.2	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.3	2.7	2.2	4.1	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	111.7	16.2	0.4	0	372.1	123
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	107.1	78.86	17.35	64.19	5.4	272.92	105
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.89	18.15	9.76	5.9	5.4	54.11	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.74	9.09	1.11	0.95	0	15.9	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.76
Sód [mg]	10%	1433.33	955.27	306.06	83.21	897.28	54	2295.84	161
Potas [mg]	10%	4500	674.33	1109.98	67.51	244.82	0	2096.67	47
Wapń [mg]	10%	1100	333.6	118.22	8.8	50.73	0	511.36	47
Fosfor [mg]	10%	1050	540.54	374.22	24.94	74.77	0	1014.49	96
Magnez [mg]	10%	280	94.59	78.42	6.21	12.16	0	191.4	68
Żelazo [mg]	10%	7.67	4.18	2.94	0.35	0.6	0	8.09	106
Witamina A [µg]	25%	520	99.28	43.47	10.54	14.25	0	167.56	32
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.83	0.07	1.02	0	4.15	41
witamina E [mg]	30%	9	2.79	2.56	1.52	2.67	0	9.56	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.31	0.23	0.02	0.05	0	0.62	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.77	0.38	0.03	0.14	0	1.34	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.05	12.72	0.15	0.64	0	14.58	136
Witamina C [mg]	55%	53.33	5.57	13.84	0.2	8.55	0	28.17	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.65	0.85	0.23	2.49	0.15	5.73	178

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2026.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8522	101
Białko [g]	10%	41.5	92	222
Tłuszcz [g]	10%	83.48	67.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	21	907
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	204.7	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	271.69	104
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	57.11	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	16.09	82
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	53
Sód [mg]	10%	1433.33	3299.5	231
Potas [mg]	10%	4500	2468.17	55
Wapń [mg]	10%	1100	714.6	65
Fosfor [mg]	10%	1050	861.78	82
Magnez [mg]	10%	280	197.13	70
Żelazo [mg]	10%	7.67	7.17	94
Witamina A [μg]	25%	520	196.21	37
Witamina D [μg]	10%	10	3.63	36
witamina E [mg]	30%	9	9.77	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.77	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.25	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	11.37	107
Witamina C [mg]	55%	53.33	60.21	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	8.24	256

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 4-9 lat) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 4-9 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 4 - 6; liczba: 1) 2. Dzieci (wiek: 7 - 9; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1600 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 56%, białka: 19%, tłuszczów: 24%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 150.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznik z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# ser twarogowy chudy 30.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 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 dorsz gotowany 100.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 120.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretką z rybą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Jaja gotowane iżż 50.00g 	<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# 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] # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw galaretka z rybą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 100.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopy 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# ser twarogowy chudy 15.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 120.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 40.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, 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 gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 50.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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 jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruita Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	557.1	427.1	75.5	373.3	137.5	1570.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2352.6	1795.4	318.6	1572.2	578.1	6617.1	99
Białko [g]	10%	19.5	23.1	34.4	4.5	15.2	6.8	84.3	432
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.2	12.2	2	11.2	4.9	41.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.9	2	1.3	1.9	1.2	10.5	750
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	5.4	0.4	4.1	0.5	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	3.3	0	4.4	1	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.6	74.5	6.1	0.6	0	91.9	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	92.24	49.42	9.77	53.13	16.46	221.04	86
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.2	12.64	9.18	4.11	1.04	41.19	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	9.37	0	0.59	0.32	13.01	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.84
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	25.58
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	52.58
Sód [mg]	10%	1100	832.2	152.02	59.74	464.28	349.2	1857.46	169
Potas [mg]	10%	3400	554.61	1895.29	173.08	183.79	76.14	2882.93	84
Wapń [mg]	10%	800	281.17	203.41	147.29	61.77	2.42	696.09	86
Fosfor [mg]	10%	455	331.25	516	119.04	92.04	5.67	1064.01	233
Magnez [mg]	10%	110	45.74	118.68	14.72	17.03	2.16	198.34	180
Żelazo [mg]	10%	4	1.46	3.8	0.12	0.46	0.13	5.99	150
Witamina A [μg]	25%	325	102.07	85.46	1.02	4.62	5.17	198.36	60
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0.01	1.02	0.33	2.88	28
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	4.02	0.04	2.48	0.74	9.77	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.35	0.04	0.04	0.01	0.62	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.45	0.55	0.19	0.16	0.01	1.38	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.41	15.49	0.11	0.33	0.25	17.61	235
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	51.28	0.61	2.77	3.1	65.01	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.31	0.42	0.16	1.28	0.97	4.64	187

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	656.9	340.5	105	315.5	95.3	1513.3	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2775.9	1433.9	445.2	1332.8	400	6387.9	95
Białko [g]	10%	19.5	27	21	1	13.8	5.9	68.8	354
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.8	7.4	0.3	6.1	4	29.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	4.1	1.2	0.1	1.2	2.4	9.2	657
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	3.3	0	1.4	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	1.9	0	3.1	0	9.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	14.1	0	0	0	26.1	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	111.62	51.36	25.38	51.69	8.77	248.84	96
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	25.21	14.84	20.73	2.36	8.77	71.93	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.3	8.11	1.83	0.96	0	13.22	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.54
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	63.54
Sód [mg]	10%	1100	812.18	200.37	1.08	443.11	97.2	1553.95	141
Potas [mg]	10%	3400	580.24	1301.43	426.6	178.33	0	2486.61	73
Wapń [mg]	10%	800	321.45	97.03	6.48	20.13	162	607.1	76
Fosfor [mg]	10%	455	353.62	187.27	21.6	23.71	0	586.21	129
Magnez [mg]	10%	110	48.54	73.59	35.64	16.92	0	174.7	158
Żelazo [mg]	10%	4	1.42	2.68	0.43	0.57	0	5.11	128
Witamina A [μg]	25%	325	102.26	26.06	8.1	8.53	0	144.96	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.27	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	6.5	2.4	1.6	0.22	1.64	0	5.87	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.21	0.03	0.04	0	0.47	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.55	0.2	0.1	0.02	0	0.88	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.31	4.12	0.51	0.33	0	6.27	83
Witamina C [mg]	55%	40	7.35	15.64	4.85	5.11	0	32.97	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.25	0.55	0	1.23	0.27	3.88	157

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	618.7	486.8	82.1	315.5	95.3	1598.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2607.2	2050.3	347.6	1332.8	400	6738	100
Białko [g]	10%	19.5	26.5	37.5	1.9	13.8	5.9	85.8	440
Tłuszcz [g]	10%	50.89	17	12.9	0.9	6.1	4	41.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.6	3.3	0.2	1.2	2.4	12.9	919
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	4.5	4.5	0.3	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.2	2.8	0.1	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	113.5	29.3	0	0	280.1	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	91.16	57.63	16.72	51.69	8.77	225.98	86
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	13.76	11.23	10.12	2.36	8.77	46.26	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	5.23	0.59	0.96	0	9.51	63
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.97
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.99
Sód [mg]	10%	1100	855.91	228.62	36.06	443.11	97.2	1660.92	151
Potas [mg]	10%	3400	589.8	865.95	47.28	178.33	0	1681.37	48
Wapń [mg]	10%	800	285.31	186.63	6.19	20.13	162	660.27	83
Fosfor [mg]	10%	455	372.2	236.27	23.92	23.71	0	656.11	144
Magnez [mg]	10%	110	49.03	50.63	2.4	16.92	0	119	108
Żelazo [mg]	10%	4	2.25	2.25	0.33	0.57	0	5.4	134
Witamina A [μg]	25%	325	102.07	23.47	20.04	8.53	0	154.12	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.68	0.13	1.01	0	3.53	35
witamina E [mg]	30%	6.5	2.65	1.44	0.14	1.64	0	5.88	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.16	0.01	0.04	0	0.4	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.57	0.33	0.05	0.02	0	0.98	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.41	3.97	0.1	0.33	0	5.82	77
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	14.08	0.93	5.11	0	27.38	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.37	0.63	0.1	1.23	0.27	4.15	168

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	625.5	457.7	102.3	336.9	95.3	1617.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2633.4	1926.8	432.5	1423.6	400	6816.4	101
Białko [g]	10%	19.5	28.9	27.8	2.4	16.4	5.9	81.5	417
Tłuszcz [g]	10%	50.89	18.2	11.6	1.8	6.6	4	42.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	6.3	1.8	0.3	1.5	2.4	12.5	887
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3.8	5.2	0	1.5	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	4.9	3	0	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	50	0	0.5	0	60.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	88.6	64.64	19.17	53.12	8.77	234.32	90
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.13	11.54	9.71	2.86	8.77	48.04	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	8.48	0.35	0.54	0	13.71	92
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.34
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	1100	930.7	195.24	49.68	684.72	97.2	1957.55	179
Potas [mg]	10%	3400	638.13	967.62	0	161.05	0	1766.81	52
Wapń [mg]	10%	800	284.05	99.71	0	37.9	162	583.67	73
Fosfor [mg]	10%	455	406.13	291.27	0	82.09	0	779.5	171
Magnez [mg]	10%	110	86.29	65.84	0	15.76	0	167.89	152
Żelazo [mg]	10%	4	2.55	2.49	0	0.41	0	5.47	136
Witamina A [μg]	25%	325	102.07	45.89	0	4.05	0	152.01	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	6.5	2.88	2.52	0	1.51	0	6.91	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.29	0.18	0	0.04	0	0.51	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.43	0.28	0	0.14	0	0.86	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.4	5.91	0	0.25	0	7.58	101
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	27.53	0	2.42	0	37.21	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.58	0.54	0.13	1.9	0.27	4.89	198

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	522.8	435.2	66.9	432.7	117.1	1575	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2207.1	1830.6	282.5	1823.8	495.2	6639.5	98
Białko [g]	10%	19.5	20.3	16.7	0.5	15.2	7.9	60.8	312
Tłuszcz [g]	10%	50.89	11.1	11	0.5	11.8	2.1	36.6	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	3.9	3	0	1.7	0.5	9.3	663
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	3	4.6	0	4.6	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	2	0.1	4.7	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.5	135	0	0	0.5	147	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	86.48	72.34	16.33	66.85	16.73	258.75	99
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	24.34	21.28	13.09	2.8	1.75	63.27	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.3	10.37	2.7	1.2	0.32	16.9	112
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.07
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	66.86
Sód [mg]	10%	1100	601.08	304.65	2.7	452.39	144.27	1505.1	137
Potas [mg]	10%	3400	560.91	1818.61	180.9	229.35	102.05	2891.84	84
Wapń [mg]	10%	800	302.23	293.13	5.4	16.47	28.35	645.59	82
Fosfor [mg]	10%	455	316.85	425.35	12.15	29.23	70.47	854.05	187
Magnez [mg]	10%	110	46.46	108.61	4.05	18.66	4.59	182.39	166
Żelazo [mg]	10%	4	1.36	3.23	0.4	0.6	0.18	5.8	145
Witamina A [μg]	25%	325	102.22	34.69	10.35	7.02	5.17	159.47	49
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.62	0	1.01	0.34	3.08	30
witamina E [mg]	30%	6.5	2.4	2.04	0.51	2.64	0.74	8.35	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.17	0.34	0.04	0.05	0.02	0.63	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.47	0.64	0.03	0.02	0.13	1.31	203
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.28	4.19	0.21	0.46	0.3	6.46	86
Witamina C [mg]	55%	40	7.33	20.81	6.2	4.21	3.1	41.68	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.66	0.84	0	1.25	0.4	3.76	153

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	597.4	597.5	105	420.7	95.3	1816	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2520.4	2509.3	445.2	1767.9	400	7643	113
Białko [g]	10%	19.5	26.4	38.5	1	17.7	5.9	89.7	461
Tłuszcz [g]	10%	50.89	13.8	21.7	0.3	15.8	4	55.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.5	6.6	0.1	4.6	2.4	19.3	1373
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	2.9	9	0	1.4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	3.9	4	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	182.8	0	0	0	193.1	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	93.12	64.79	25.38	52.06	8.77	244.13	94
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	15.13	23.09	20.73	2	8.77	69.74	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	2.71	5.95	1.83	0.54	0	11.04	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.88
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	1100	977.86	305.39	1.08	1012.2	97.2	2393.75	218
Potas [mg]	10%	3400	541.65	1487.56	426.6	135.17	0	2590.98	77
Wapń [mg]	10%	800	268.21	343.21	6.48	12.95	162	792.86	100
Fosfor [mg]	10%	455	298.85	590.84	21.6	17.29	0	928.59	205
Magnez [mg]	10%	110	44.53	103.25	35.64	13.69	0	197.11	178
Żelazo [mg]	10%	4	1.44	3.87	0.43	0.4	0	6.15	154
Witamina A [μg]	25%	325	102.07	50.83	8.1	4.05	0	165.05	50
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	6.5	2.47	2.96	0.22	1.51	0	7.17	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.16	0.32	0.03	0.03	0	0.56	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.39	0.79	0.1	0.01	0	1.29	200
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.39	12.75	0.51	0.2	0	14.86	199
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	30.49	4.85	2.42	0	45.03	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	2.71	0.84	0	2.81	0.27	5.98	242

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	601.3	585.3	94.3	289.1	149.8	1720	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	2531.5	2467.1	398.3	1215.9	625	7238	108
Białko [g]	10%	19.5	25.5	37.7	3	11.7	10.8	88.8	455
Tłuszcz [g]	10%	50.89	17.5	13.4	1.9	10	9.4	52.4	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	5.5	4.1	0.9	1.8	6.4	18.9	1342
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	5.8	4.4	0.2	3.7	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	5.2	2.4	0.2	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	87.42	82.25	16.36	38.37	5.4	229.82	89
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	14.2	15.57	7.68	3.59	5.4	46.45	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	4.33	7.67	0.62	0.69	0	13.33	89
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	24	-	-	-	-	-	-	30.77
% energii z węglowodanów	10%	56	-	-	-	-	-	-	49.07
Sód [mg]	10%	1100	660.27	277.3	32.81	340.2	54	1364.6	124
Potas [mg]	10%	3400	700.14	1001.2	34.12	183.55	0	1919.02	56
Wapń [mg]	10%	800	312.12	105.66	58.8	51.1	0	527.69	65
Fosfor [mg]	10%	455	500.6	362.5	38.98	75.1	0	977.19	216
Magnez [mg]	10%	110	92.1	72.71	11.61	8.36	0	184.79	169
Żelazo [mg]	10%	4	3.6	2.74	0.35	0.51	0	7.21	181
Witamina A [μg]	25%	325	102.07	41.74	0	10.73	0	154.55	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	6.5	3.11	2.18	0.12	2.76	0	8.19	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.31	0.21	0.03	0.04	0	0.61	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	0.67	0.36	0.01	0.14	0	1.19	183
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	1.43	12.56	0.07	0.56	0	14.63	194
Witamina C [mg]	55%	40	7.24	12.8	0	6.44	0	26.49	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	2.75	1.83	0.77	0.09	0.94	0.15	3.41	137

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1600	1630.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	6384	6868.6	102
Białko [g]	10%	19.5	80	410
Tłuszcz [g]	10%	50.89	42.8	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.41	13.2	942
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.41	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.41	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	258.5	237.55	91
Cukry [g]	10%	Maks: 51.7	55.27	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	15	12.96	86
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	24	-	24
% energii z węglowodanów	10%	56	-	57
Sód [mg]	10%	1100	1756.19	160
Potas [mg]	10%	3400	2317.08	68
Wapń [mg]	10%	800	644.75	81
Fosfor [mg]	10%	455	835.1	184
Magnez [mg]	10%	110	174.89	159
Żelazo [mg]	10%	4	5.88	147
Witamina A [µg]	25%	325	161.22	49
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	29
witamina E [mg]	30%	6.5	7.45	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.6	0.54	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.65	1.13	174
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	7.5	10.46	139
Witamina C [mg]	55%	40	39.4	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1675	0	0
Sól [g]	10%	2.75	4.39	177

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna (dzieci 24-36 m.ż.) 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 24-36 miesięcy (grupa) [właściciel: martazm] 1. Dzieci (wiek: 1 - 3; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1000 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, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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# ser twarogowy chudy 15.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 175.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 100.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 100.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 50.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# ser twarogowy chudy 30.00g 7. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa buraczkowa 175.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw dorsz gotowany 100.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Banan 60.00g składniki: Banan 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 5. Rw galaretką z rybą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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] Jaja gotowane iżż 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# rosół świąteczny 125.00g 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% Ziemniaki gotowane bez soli 50.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # udko kurczaka gotowane 70.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 100.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 175.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 50.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Rw trio warzyw gotowanych 100.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitki biszkopty 20.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 70.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 3. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# ser twarogowy chudy 15.00g 7. P# dżem brzoskwiniowy 15.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa krem z marchwi 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw marchewka. gotowana 2 100.00g składniki: Marchew 100% 5. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 50.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 5. P# pasta z dorsza, z ziemniakiem i koprem 60.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki średnio 17%, Płatki ryżowe S 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 40.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 175.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemiaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZŻ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 100.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 50.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 50.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Banan 60.00g 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 pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 125.00g 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 50.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Surówka z marchwi 100.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 70.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P#d jogodeser szarlotkowy 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 50.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# serek homogenizowany naturalny 50.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	294.9	240.1	100.7	194.5	137.5	967.9	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1241.9	1011.5	424.8	819	578.1	4075.5	96
Białko [g]	10%	12	12.4	18.4	6	7.8	6.8	51.5	430
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.4	5.1	2.7	6	4.9	27.2	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	0.9	1.7	1.3	1.2	7.9	743
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	2	0.5	1.4	0.5	7.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.3	0	3.1	1	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.9	37.2	8.1	0	0	50.3	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	43.23	32.96	13.03	27.38	16.46	133.07	92
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.43	7.97	12.24	1.18	1.04	29.88	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	5.7	0	0.27	0.32	8.17	82
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.54
Sód [mg]	10%	750	455.51	83.31	79.66	548.64	349.2	1516.33	203
Potas [mg]	10%	2400	294.6	1185.46	230.78	67.63	76.14	1854.63	77
Wapń [mg]	10%	500	140.5	110.01	196.39	7.93	2.42	457.27	91
Fosfor [mg]	10%	380	186.42	289.12	158.72	8.65	5.67	648.6	170
Magnez [mg]	10%	65	27.16	72.64	19.63	7.39	2.16	129	198
Żelazo [mg]	10%	3	1.04	2.22	0.16	0.25	0.13	3.82	128
Witamina A [μg]	25%	280	95.95	56.73	1.36	2.02	5.17	161.25	57
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.2	0.01	1.01	0.33	2.65	26
witamina E [mg]	30%	6	2.11	1.98	0.06	1.49	0.74	6.4	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.21	0.05	0.01	0.01	0.4	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.25	0.31	0.26	0	0.01	0.84	213
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.88	8.38	0.15	0.1	0.25	9.78	196
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	34.04	0.81	1.21	3.1	42.75	142
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.26	0.23	0.22	1.52	0.97	3.79	224

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	318.1	251.7	52.5	311	63.5	997	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1340.6	1060.5	222.6	1314	266.6	4204.5	99
Białko [g]	10%	12	13.9	17.4	0.5	13.4	3.9	49.3	411
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.5	5.1	0.1	6.1	2.7	22.6	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.6	0.7	0	1.2	1.6	6.4	598
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.6	2.3	0	1.4	0	6.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.3	0	3.1	0	8.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.8	7.2	0	0	0	13	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	47.15	36.68	12.69	50.82	5.85	153.2	105
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	17.78	9.97	10.36	1.69	5.85	45.66	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.71	5.47	0.91	0.69	0	8.8	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.4
Sód [mg]	10%	750	347	130.04	0.54	442.3	64.8	984.7	131
Potas [mg]	10%	2400	316.45	898.4	213.3	110.83	0	1538.99	64
Wapń [mg]	10%	500	168.14	64.18	3.24	16.08	108	359.65	73
Fosfor [mg]	10%	380	217.43	126.79	10.8	15.07	0	370.1	97
Magnez [mg]	10%	65	29.53	50.83	17.82	10.98	0	109.18	167
Żelazo [mg]	10%	3	1.06	1.73	0.21	0.46	0	3.48	117
Witamina A [μg]	25%	280	96.05	18.42	4.05	6.5	0	125.03	44
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.13	0	1.01	0	2.24	22
witamina E [mg]	30%	6	2.09	1.13	0.11	1.62	0	4.96	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.15	0.01	0.02	0	0.3	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.33	0.13	0.05	0.01	0	0.54	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.86	2.71	0.25	0.22	0	4.06	81
Witamina C [mg]	55%	30	3.63	11.05	2.42	3.9	0	21.02	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.96	0.36	0	1.22	0.18	2.46	146

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	324	249	82.1	386	31.7	1073	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1361.7	1046.2	347.6	1625.5	133.3	4514.6	107
Białko [g]	10%	12	13.2	21.8	1.9	12.3	1.9	51.3	428
Tłuszcz [g]	10%	38.67	11.6	8.3	0.9	11.3	1.3	33.6	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.5	1.9	0.2	2.2	0.8	8.7	817
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	3.4	3.2	0.3	3.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.9	2	0.1	4.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	80.8	71.8	29.3	39	0	221.1	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.47	23.29	16.72	59.62	2.92	145.05	99
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	6.99	7.15	10.12	3.71	2.92	30.92	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	3.3	0.59	1.88	0	7.66	77
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.73
Sód [mg]	10%	750	469.69	136.07	36.06	602.75	32.4	1276.98	170
Potas [mg]	10%	2400	310.53	568.02	47.28	311.03	0	1236.87	52
Wapń [mg]	10%	500	137.8	118.11	6.19	43.09	54	359.21	73
Fosfor [mg]	10%	380	198.03	133.85	23.92	64.16	0	419.98	110
Magnez [mg]	10%	65	28.65	33.79	2.4	21.66	0	86.52	133
Żelazo [mg]	10%	3	1.5	1.58	0.33	0.87	0	4.29	143
Witamina A [μg]	25%	280	95.95	17.19	20.04	10.06	0	143.25	51
Witamina D [μg]	10%	10	1.44	0.34	0.13	1.2	0	3.12	30
witamina E [mg]	30%	6	2.22	1.08	0.14	2.47	0	5.93	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.11	0.1	0.01	0.06	0	0.29	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.3	0.2	0.05	0.09	0	0.65	165
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.87	2.15	0.1	0.78	0	3.92	78
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	10.31	0.93	6.03	0	20.86	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.3	0.37	0.1	1.67	0.09	3.19	189

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	343.6	298.1	68.2	250.7	31.7	992.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1443.1	1253.9	288.3	1057.8	133.3	4176.5	99
Białko [g]	10%	12	16.2	15.8	1.6	12.4	1.9	48.1	402
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.7	8.3	1.2	6	1.3	29.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	4.4	1.1	0.2	1.3	0.8	7.9	747
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.9	3.9	0	1.5	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.2	2.2	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	25.2	0	0.5	0	30.4	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	42.08	42.71	12.78	36.84	2.92	137.34	94
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	8.22	8.69	6.48	1.97	2.92	28.3	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.52	5.66	0.23	0.27	0	8.69	87
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.13
Sód [mg]	10%	750	565.03	128	33.12	443.07	32.4	1201.62	159
Potas [mg]	10%	2400	320.23	632.12	0	93.55	0	1045.92	43
Wapń [mg]	10%	500	133.88	74.46	0	33.85	54	296.2	60
Fosfor [mg]	10%	380	196.94	170.85	0	73.45	0	441.24	116
Magnez [mg]	10%	65	42.65	42.48	0	9.82	0	94.97	146
Żelazo [mg]	10%	3	1.46	1.73	0	0.31	0	3.5	117
Witamina A [μg]	25%	280	95.95	41.11	0	2.02	0	139.09	50
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.2	0	1.02	0	2.3	23
witamina E [mg]	30%	6	2.27	1.96	0	1.49	0	5.73	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.15	0.12	0	0.02	0	0.3	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.21	0.19	0	0.13	0	0.53	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.86	3.21	0	0.15	0	4.23	84
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	24.67	0	1.21	0	29.45	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.56	0.35	0.09	1.23	0.09	3	179

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	283	307.4	44.6	237.9	117.1	990.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1191.5	1292.1	188.3	1000.5	495.2	4167.8	99
Białko [g]	10%	12	11	12	0.3	7.6	7.9	39	325
Tłuszcz [g]	10%	38.67	8.3	8.5	0.3	8.2	2.1	27.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	2.5	2.2	0	1.3	0.5	6.7	627
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	3.7	0	3	0.5	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	1.5	0	3.9	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	131.1	0	0	0.5	136.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.72	49.23	10.89	33.46	16.73	152.05	104
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	12.41	14.31	8.73	1.43	1.75	38.64	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.71	7.41	1.8	0.6	0.32	11.85	118
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.76
Sód [mg]	10%	750	339.3	224.67	1.8	240.09	144.27	950.14	126
Potas [mg]	10%	2400	297.12	1244.51	120.6	114.76	102.05	1879.06	78
Wapń [mg]	10%	500	148.92	178.65	3.6	10.66	28.35	370.2	75
Fosfor [mg]	10%	380	180.66	289.7	8.1	14.62	70.47	563.57	149
Magnez [mg]	10%	65	27.45	74.1	2.7	10.24	4.59	119.09	183
Żelazo [mg]	10%	3	1	2.51	0.27	0.39	0.18	4.38	145
Witamina A [μg]	25%	280	96.01	23.37	6.9	3.51	5.17	134.97	47
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.62	0	1.01	0.34	3.06	30
witamina E [mg]	30%	6	2.08	1.54	0.34	2.05	0.74	6.77	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.1	0.23	0.02	0.02	0.02	0.41	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.26	0.45	0.02	0.01	0.13	0.89	225
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.83	2.86	0.14	0.23	0.3	4.37	88
Witamina C [mg]	55%	30	3.6	14.02	4.13	2.1	3.1	26.98	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	0.94	0.62	0	0.66	0.4	2.37	140

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	327.9	383.3	52.5	227	31.7	1022.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1379.9	1611	222.6	954.1	133.3	4301.1	102
Białko [g]	10%	12	15	29.8	0.5	10.3	1.9	57.7	483
Tłuszcz [g]	10%	38.67	10.4	13	0.1	8.6	1.3	33.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.7	3.5	0	2	0.8	10.2	963
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	2.5	5.5	0	1.4	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	3.8	2.6	0	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	117.5	0	0	0	122.1	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	44.41	38.52	12.69	27.04	2.92	125.61	86
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.99	15.56	10.36	1.21	2.92	38.06	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	1.87	3.92	0.91	0.27	0	6.98	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.71
Sód [mg]	10%	750	669.58	205.34	0.54	606.39	32.4	1514.26	201
Potas [mg]	10%	2400	281.64	1054.14	213.3	67.67	0	1616.75	68
Wapń [mg]	10%	500	127.54	191	3.24	8.9	54	384.69	78
Fosfor [mg]	10%	380	154.02	410.61	10.8	8.65	0	584.09	154
Magnez [mg]	10%	65	25.95	73.62	17.82	7.75	0	125.16	192
Żelazo [mg]	10%	3	1.02	2.83	0.21	0.29	0	4.36	145
Witamina A [μg]	25%	280	95.95	28.95	4.05	2.02	0	130.98	46
Witamina D [μg]	10%	10	1.08	0.28	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	6	2.11	1.93	0.11	1.49	0	5.65	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.09	0.2	0.01	0.01	0	0.34	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.19	0.47	0.05	0	0	0.73	184
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.86	11.81	0.25	0.1	0	13.03	260
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	17.37	2.42	1.21	0	24.58	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.85	0.57	0	1.68	0.09	3.78	224

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	323.6	301.1	94.3	236.4	49.9	1005.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	1358.7	1268.9	398.3	992.4	208.3	4226.8	100
Białko [g]	10%	12	13.3	20.5	3	9.9	3.6	50.5	421
Tłuszcz [g]	10%	38.67	12.3	6.9	1.9	9.7	3.1	34.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	3.6	1.8	0.9	1.7	2.1	10.3	966
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	4.3	2.4	0.2	3.7	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	4.4	1.3	0.2	4.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	62	0	0.5	0	183.9	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	41.06	41.25	16.36	27.49	1.8	127.98	87
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	7.26	9.2	7.68	2.74	1.8	28.7	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	2.52	4.49	0.62	0.37	0	8	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	33.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.93
Sód [mg]	10%	750	382.15	156.69	32.81	256.68	18	846.35	112
Potas [mg]	10%	2400	364.52	577.9	34.12	107.41	0	1083.96	44
Wapń [mg]	10%	500	153.93	55.39	58.8	48.67	0	316.8	64
Fosfor [mg]	10%	380	264.41	201.03	38.98	69.43	0	573.86	151
Magnez [mg]	10%	65	46.81	41.93	11.61	6.2	0	106.56	165
Żelazo [mg]	10%	3	2.21	1.55	0.35	0.37	0	4.49	151
Witamina A [µg]	25%	280	95.95	24.46	0	5.56	0	125.98	45
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.43	0	1.02	0	3.09	30
witamina E [mg]	30%	6	2.44	1.29	0.12	2.51	0	6.37	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.16	0.12	0.03	0.02	0	0.35	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.38	0.2	0.01	0.13	0	0.73	182
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	0.88	7.25	0.07	0.3	0	8.52	170
Witamina C [mg]	55%	30	3.57	7.23	0	3.33	0	14.14	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	1.875	1.06	0.43	0.09	0.71	0.05	2.11	126

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1000	1007	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	3967	4238.1	100
Białko [g]	10%	12	49.6	414
Tłuszcz [g]	10%	38.67	29.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 1.07	8.3	780
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	1.07	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	1.07	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.3	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	145.99	139.19	95
Cukry [g]	10%	Maks: 29.2	34.31	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	10	8.59	86
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	26
% energii z węglowodanów	10%	54	-	55
Sód [mg]	10%	750	1184.34	157
Potas [mg]	10%	2400	1465.17	61
Wapń [mg]	10%	500	363.43	73
Fosfor [mg]	10%	380	514.49	135
Magnez [mg]	10%	65	110.07	169
Żelazo [mg]	10%	3	4.05	135
Witamina A [µg]	25%	280	137.22	49
Witamina D [µg]	10%	10	2.69	26
witamina E [mg]	30%	6	5.97	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.4	0.34	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.4	0.7	177
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5	6.84	137
Witamina C [mg]	55%	30	25.68	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	1250	0	0
Sól [g]	10%	1.875	2.96	175

Plan żywieniowy: P2. Dieta lekkostrawna dzieci 10-18 lat 23-29.12.2024 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-12-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dzieci 10-18 lat (grupa) [właściciel: martazm] 1. Chłopcy (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 2. Chłopcy (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 16 - 18; liczba: 1) 4. Dziewczeta (wiek: 10 - 12; liczba: 1) 5. Dziewczeta (wiek: 13 - 15; liczba: 1) 6. Dziewczeta (wiek: 16 - 18; 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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# ser twarogowy chudy 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 zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemiaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemiaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Brokuły ugotowane 200.00g Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P#d budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# twarożek pomidorowy 60.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 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] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw galaretką z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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] Jaja gotowane iżż 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych 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] # udko kurczaka gotowane 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 100.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% P#w filet złocisty/poledwica 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] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P#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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Kasza orkiszowa S 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> San petitti biszkopty 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 130.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# ser twarogowy chudy 30.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 150.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser twarogowy chudy 60.00g P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% Jaja gotowane w koszulce 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb pszenny kawior 30.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# serek wiejski 60.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa krem kalafiorowa z jajkiem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 45%, Ziemniaki średnio 20%, Kalafior 18%, Jaja gotowane IZZ 9%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0% P#o kluski półfrancuskie 100.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5% P# lekki sos z włoszczyzną 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 67%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<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 pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 115.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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 jogodeser pod musem jabłkowym 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-12-23

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	760.3	570.2	100.7	527.3	137.5	2096.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2397.2	424.8	2225.3	578.1	8840	105
Białko [g]	10%	41.5	31.9	38.3	6	23.6	6.8	106.8	258
Tłuszcz [g]	10%	83.48	12.2	16	2.7	12.6	4.9	48.6	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.2	2.4	1.7	2.4	1.2	12	520
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3	7.3	0.5	4.1	0.5	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	4.4	0	4.4	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	75	8.1	0.6	0	94.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	131.81	74.28	13.03	80.08	16.46	315.68	121
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.98	15.19	12.24	4.61	1.04	48.07	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	12.23	0	0.59	0.32	15.86	81
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.11
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.22
Sód [mg]	10%	1433.33	1163.17	167.79	79.66	1063.68	349.2	2823.51	197
Potas [mg]	10%	4500	567.57	2588.22	230.78	183.79	76.14	3646.5	82
Wapń [mg]	10%	1100	294.13	237.97	196.39	61.77	2.42	792.71	73
Fosfor [mg]	10%	1050	363.65	617.71	158.72	92.04	5.67	1237.8	119
Magnez [mg]	10%	280	46.96	156.39	19.63	17.03	2.16	242.18	87
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.49	4.74	0.16	0.46	0.13	6.99	92
Witamina A [μg]	25%	520	102.07	119.34	1.36	4.62	5.17	232.57	45
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.41	0.01	1.02	0.33	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.17	0.06	2.48	0.74	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.47	0.05	0.04	0.01	0.76	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.51	0.66	0.26	0.16	0.01	1.62	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.44	17.38	0.15	0.33	0.25	19.57	183
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	71.6	0.81	2.77	3.1	85.54	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.23	0.46	0.22	2.95	0.97	7.05	218

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-12-24

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	745.7	413.2	270.4	447.3	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	1740	1140.1	1891.9	400	8324.9	99
Białko [g]	10%	41.5	32.8	25.7	9.6	20.3	5.9	94.5	227
Tłuszcz [g]	10%	83.48	12.3	8.8	5.9	6.8	4	38	46
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.3	1.3	2.6	1.4	2.4	12.1	525
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	3.9	0.8	1.4	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.3	0.9	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	14.3	0	0	0	26.7	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	126.91	62.86	46.21	76.63	8.77	321.41	123
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	25.9	17.62	22.47	2.83	8.77	77.61	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.3	10.33	3.34	1.17	0	17.17	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.8
Sód [mg]	10%	1433.33	941.6	242.46	88.65	650.05	97.2	2019.96	141
Potas [mg]	10%	4500	597.52	1612.51	409.95	199.93	0	2819.92	62
Wapń [mg]	10%	1100	338.73	119.04	164.7	24.2	162	808.68	74
Fosfor [mg]	10%	1050	396.82	227.63	144.9	26.92	0	796.28	77
Magnez [mg]	10%	280	50.16	90.57	63.45	18.72	0	222.91	80
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.46	3.11	1.46	0.68	0	6.73	88
Witamina A [μg]	25%	520	102.26	32.09	5.62	10.77	0	150.75	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.27	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.02	0.57	1.71	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.18	0.27	0.14	0.04	0	0.64	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.63	0.25	0.11	0.03	0	1.03	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.34	4.87	0.6	0.39	0	7.21	69
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.35	19.25	3.37	6.46	0	36.45	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.61	0.67	0.24	1.8	0.27	5.04	157

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-12-25

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	743.9	610.7	82.1	472.3	95.3	2004.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.1	2573.8	347.6	1991.3	400	8451	101
Białko [g]	10%	41.5	31	41.9	1.9	16.3	5.9	97.2	234
Tłuszcz [g]	10%	83.48	17.9	15.1	0.9	11.9	4	50	60
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.8	3.8	0.2	2.3	2.4	14.7	636
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.7	5.4	0.3	3.9	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4	3.3	0.1	4.2	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	73.8	115.6	29.3	39	0	257.8	87
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	115.93	79.84	16.72	75.9	8.77	297.18	113
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.07	14.39	10.12	4.6	8.77	51.97	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	6.31	0.59	2.15	0	11.78	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.4
Sód [mg]	10%	1433.33	1177.89	261.51	36.06	844.4	97.2	2417.08	169
Potas [mg]	10%	4500	565.72	1023.59	47.28	378.53	0	2015.14	45
Wapń [mg]	10%	1100	276.76	261.2	6.19	47.14	162	753.31	69
Fosfor [mg]	10%	1050	335.53	294.76	23.92	72.8	0	727.02	69
Magnez [mg]	10%	280	46.78	64.09	2.4	27.6	0	140.88	51
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.84	2.73	0.33	0.98	0	5.89	77
Witamina A [μg]	25%	520	102.07	29.72	20.04	12.09	0	163.93	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.39	0.68	0.13	1.2	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.56	1.84	0.14	2.49	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.17	0.2	0.01	0.07	0	0.47	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.48	0.44	0.05	0.1	0	1.08	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.4	4.2	0.1	0.88	0	6.6	61
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	17.83	0.93	7.25	0	33.27	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.27	0.72	0.1	2.34	0.27	6.04	187

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-12-26

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	775.3	619.2	102.3	408.2	95.3	2000.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267	2606.8	432.5	1725.8	400	8432.3	100
Białko [g]	10%	41.5	35.6	37.1	2.4	18.7	5.9	99.8	241
Tłuszcz [g]	10%	83.48	20.8	15.6	1.8	7	4	49.4	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	7	2.3	0.3	1.6	2.4	13.7	593
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.8	7.3	0	1.5	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	4.9	4.1	0	3.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	65	0	0.5	0	75.9	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	113.49	87.49	19.17	67.78	8.77	296.7	114
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.45	14.11	9.71	3	8.77	51.06	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.33	10.34	0.35	0.54	0	15.57	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.56
Sód [mg]	10%	1433.33	1278.1	256.13	49.68	806.76	97.2	2487.88	173
Potas [mg]	10%	4500	638.13	1280.29	0	161.05	0	2079.48	46
Wapń [mg]	10%	1100	284.05	130.74	0	37.9	162	614.7	56
Fosfor [mg]	10%	1050	406.13	394.6	0	82.09	0	882.82	85
Magnez [mg]	10%	280	86.29	87.43	0	15.76	0	189.49	68
Żelazo [mg]	10%	7.67	2.55	3.14	0	0.41	0	6.12	79
Witamina A [μg]	25%	520	102.07	64.27	0	4.05	0	170.4	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.49	0	1.51	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.29	0.23	0	0.04	0	0.56	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.43	0.38	0	0.14	0	0.96	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.4	7.62	0	0.25	0	9.29	86
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	38.56	0	2.42	0	48.24	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.55	0.71	0.13	2.24	0.27	6.21	194

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-12-27

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	799.8	508.6	89.2	564.6	117.1	2079.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3382.5	2139.1	376.7	2379.1	495.2	8772.8	103
Białko [g]	10%	41.5	36	18.5	0.7	18	7.9	81.2	196
Tłuszcz [g]	10%	83.48	12.5	12.4	0.7	15.7	2.1	43.6	53
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	4.3	3.2	0	2.1	0.5	10.2	443
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	3.1	5.3	0	6.5	0.5	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	2.5	0.1	5.8	1	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	135.1	0	0	0.5	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	136.77	87.75	21.78	88.63	16.73	351.67	134
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	26.04	26.31	17.46	4.82	1.75	76.39	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.3	14.22	3.6	1.95	0.32	22.4	114
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.99
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	67.88
Sód [mg]	10%	1433.33	1024.48	382.8	3.6	674.59	144.27	2229.76	155
Potas [mg]	10%	4500	599.79	2256.58	241.2	283.37	102.05	3483.01	76
Wapń [mg]	10%	1100	341.11	331.2	7.2	27.84	28.35	735.71	68
Fosfor [mg]	10%	1050	414.05	480.1	16.2	31.38	70.47	1012.21	97
Magnez [mg]	10%	280	50.11	132.73	5.4	21.52	4.59	214.36	77
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.44	3.89	0.54	0.73	0.18	6.8	89
Witamina A [μg]	25%	520	102.22	41.99	13.8	7.37	5.17	170.57	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.62	0	1.01	0.34	3.1	30
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.65	0.68	3.52	0.74	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.18	0.41	0.05	0.06	0.02	0.74	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.66	0.71	0.04	0.04	0.13	1.6	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.35	5.14	0.28	0.55	0.3	7.64	72
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.33	25.19	8.27	4.42	3.1	48.34	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.84	1.06	0.01	1.87	0.4	5.57	172

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-12-28

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	716.1	657.8	105	483.1	95.3	2057.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3024.2	2762.7	445.2	2040	400	8672.3	103
Białko [g]	10%	41.5	30.2	45.1	1	20.1	5.9	102.5	247
Tłuszcz [g]	10%	83.48	14.4	23.6	0.3	10.2	4	52.8	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.6	6.8	0.1	2.4	2.4	17.5	757
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	2.9	10	0	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	3.9	4.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	198.4	0	0	0	208.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	117.55	69.46	25.38	77.79	8.77	298.97	115
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	15.36	26.22	20.73	2.44	8.77	73.54	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	2.71	6.89	1.83	0.54	0	11.98	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.84
Sód [mg]	10%	1433.33	1181.26	341.77	1.08	1172.4	97.2	2793.73	195
Potas [mg]	10%	4500	541.65	1728.58	426.6	135.17	0	2832.01	62
Wapń [mg]	10%	1100	268.21	360.04	6.48	12.95	162	809.69	74
Fosfor [mg]	10%	1050	298.85	662.84	21.6	17.29	0	1000.59	95
Magnez [mg]	10%	280	44.53	118.68	35.64	13.69	0	212.55	76
Żelazo [mg]	10%	7.67	1.44	4.63	0.43	0.4	0	6.91	90
Witamina A [μg]	25%	520	102.07	54.36	8.1	4.05	0	168.59	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.57	0	1.01	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.36	0.22	1.51	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.16	0.35	0.03	0.03	0	0.59	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.39	0.84	0.1	0.01	0	1.35	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.39	16.08	0.51	0.2	0	18.18	171
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	32.62	4.85	2.42	0	47.15	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	3.28	0.94	0	3.25	0.27	6.98	217

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-12-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720	644.6	95.7	479	95.3	2034.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3035.2	2716.9	403.8	2021.9	400	8578	102
Białko [g]	10%	41.5	29.3	38.9	3.2	17.8	5.9	95.3	230
Tłuszcz [g]	10%	83.48	18.1	14.5	2	11	4	49.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	5.7	4.2	0.9	2	2.4	15.3	661
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	5.8	5	0.2	3.7	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	5.2	2.7	0.2	4.3	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.7	111.7	0	0.5	0	286	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	111.85	93.98	16.4	77.47	8.77	308.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	14.43	18.33	7.61	3.95	8.77	53.1	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	4.33	9.09	0.62	0.69	0	14.75	75
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.27
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	1433.33	863.67	306.06	32.2	665.64	97.2	1964.78	136
Potas [mg]	10%	4500	700.14	1109.98	34.11	183.55	0	2027.79	46
Wapń [mg]	10%	1100	312.12	118.22	57.42	51.1	162	700.86	64
Fosfor [mg]	10%	1050	500.6	374.22	38.97	75.1	0	988.9	95
Magnez [mg]	10%	280	92.1	78.42	11.61	8.36	0	190.5	68
Żelazo [mg]	10%	7.67	3.6	2.94	0.35	0.51	0	7.41	97
Witamina A [μg]	25%	520	102.07	43.47	0	10.73	0	156.28	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.88	0.83	0	1.02	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	3.11	2.56	0.12	2.76	0	8.57	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.31	0.23	0.03	0.04	0	0.62	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	0.67	0.38	0.01	0.14	0	1.21	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	1.43	12.72	0.07	0.56	0	14.79	138
Witamina C [mg]	55%	53.33	7.24	13.84	0	6.44	0	27.53	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	2.39	0.85	0.08	1.84	0.27	4.91	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2035	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8581.6	102
Białko [g]	10%	41.5	96.8	233
Tłuszcz [g]	10%	83.48	47.5	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.32	13.7	591
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.32	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.32	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	260.84	312.87	120
Cukry [g]	10%	Maks: 52.17	61.68	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	19.67	15.64	80
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	59
Sód [mg]	10%	1433.33	2390.96	167
Potas [mg]	10%	4500	2700.55	60
Wapń [mg]	10%	1100	745.09	68
Fosfor [mg]	10%	1050	949.37	91
Magnez [mg]	10%	280	201.84	72
Żelazo [mg]	10%	7.67	6.69	87
Witamina A [µg]	25%	520	173.3	34
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	8.39	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.92	0.63	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.95	1.26	133
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	10.67	11.9	111
Witamina C [mg]	55%	53.33	46.64	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2050	0	0
Sól [g]	10%	3.583325	5.97	185