

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 24-30.03.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-03-24
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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 2. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 3. P#o farsz - twarożkowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2% 4. 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]	1. Rw kisiel domowy o smaku jabłkowym z bananem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Jabłko 34%, Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Rw sałatka z tuńczykiem lekkostrawna 130.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 60% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 30%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# chleb pszenny kawior 60.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-03-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. 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.] 5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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%	1. P# zupa krem wielowarzywny 395.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. 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] 6. 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]	1. P#d budyń 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy Winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2% 2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. 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] 5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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%	1. P# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Rw fileć 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] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. 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% 5. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# twarożek pomidorowy 50.00g 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% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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] 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%	1. Rw zupa ziemniaczana - krem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. 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% 5. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawką]	1. Kaszka manna na mleku 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Kasza manna 7%, Cukier 2%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 160.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-03-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 50.00g 5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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%	1. P# zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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] 5. 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] 6. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# chleb pszenny kawior 60.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. 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] 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%	1. P# zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 2. Brokuły ugotowane 200.00g 3. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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% 6. 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]	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. 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] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-03-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 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. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	1. P# rosół świąteczny 300.00g 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% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. 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]	1. San petitki biszkopty 50.00g [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)] 2. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. 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).] 3. 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] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [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] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-03-24

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	568.7	671	65.8	494.1	171.8	1971.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2395.8	2826.5	278.4	2088.8	727	8316.8	99
Białko [g]	10%	100	22.8	39.1	0.5	22.5	6.2	91.3	92
Tłuszcz [g]	10%	56	16.6	19.3	0.3	8.8	2.6	47.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.5	7.3	0	2	0.5	12.5	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	5.4	0	1.9	0.4	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	2.7	0	4.1	1	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	136.2	0	0	0	137.8	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.24	86.38	16.05	81.35	30.96	296.99	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.29	19.89	11.24	5.89	1.04	44.37	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.7	2.61	1.87	0.57	0.27	6.03	20
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	15.1
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	67.5
Sód [mg]	10%	2000	852.95	219.88	2.29	883.56	372.69	2331.39	117
Potas [mg]	10%	4700	222.04	705.24	181.96	139.77	67.5	1316.53	28
Wapń [mg]	10%	900	69.64	209.42	7.99	25.37	4.05	316.47	35
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	455.46	12.37	17.88	8.64	618.96	106
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	50.43	10.18	13.49	5.94	92.03	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	2.77	0.42	0.39	0.1	4.26	67
Witamina A [μg]	25%	565	11.83	74.16	7.35	4.35	2.02	99.73	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1	0	1.35	0.33	3.72	37
witamina E [mg]	30%	9	3.88	1.57	0.33	2	0.51	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.21	0.03	0.03	0.01	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.76	0.03	0.01	0	1.06	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	3.8	0.21	0.2	0.1	4.94	43
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	4.58	4.41	2.61	1.21	19.92	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.61	0	2.45	1.03	5.82	129

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-03-25

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	511	605.1	281.4	483.5	149.8	2030.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2161.3	2545.2	1188.8	2041.2	625	8561.7	101
Białko [g]	10%	100	17.4	45	11.6	21.2	10.8	106.1	106
Tłuszcz [g]	10%	56	8	17.3	5	10.4	9.4	50.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	3.8	3.1	2.4	6.4	17.9	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.7	1	3	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.2	0.1	3.9	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	130.7	14.3	30.3	0	176.3	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	92.43	71.96	48.18	76.63	5.4	294.62	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.05	13.13	42.15	2.83	5.4	82.58	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	9.63	1.83	1.17	0	13.31	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.53
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.2
Sód [mg]	10%	2000	909.37	248.32	140.49	674.75	54	2026.95	101
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2411.75	830.46	323.45	0	3743.46	80
Wapń [mg]	10%	900	29.89	186.91	350.16	28.25	0	595.23	66
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	402.95	299.37	102.65	0	833.79	144
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	127.45	70	26.82	0	232.05	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.1	0.71	1.16	0	6.41	100
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	133.57	10.48	10.77	0	165.33	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0.02	1.62	0	3.26	32
witamina E [mg]	30%	9	1.98	3.61	0.33	1.86	0	7.81	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.38	0.13	0.07	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.49	0.56	0.1	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	7.35	0.78	3.01	0	11.67	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	80.14	6.29	6.46	0	99.19	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	0.68	0.39	1.87	0.15	5.06	113

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-03-26

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	562	592.6	270.4	478	114.1	2017.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2373.2	2493.5	1140.1	2017.6	480.7	8505.3	102
Białko [g]	10%	100	20	34.1	9.6	17.9	4.7	86.5	87
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	17.4	5.9	10.9	3.4	50	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3	6.9	2.6	1.9	0.8	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.8	3.7	0.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.4	0.9	4.2	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97.6	0	0.5	0	99	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	93.4	78.09	46.21	77.15	16.12	310.99	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.14	18.53	22.47	3.96	0.98	65.09	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	6.58	3.34	0.58	0.32	11.5	38
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.57
Sód [mg]	10%	2000	1010.17	279.31	88.65	662.98	241.2	2282.32	114
Potas [mg]	10%	4700	177.78	948.48	409.95	175.68	76.14	1788.03	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	76.8	164.7	53.47	2.42	327.31	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	344.28	144.9	79.58	5.67	603.24	104
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	68.22	63.45	16.41	2.16	158.01	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.17	1.46	0.44	0.13	4.64	73
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	11.99	5.62	4.52	5.17	37.82	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.02	0.33	2.9	28
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.25	0.57	2.32	0.74	7.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.2	0.14	0.04	0.01	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.28	0.11	0.13	0.01	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	13.56	0.6	0.3	0.25	15.25	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	7.19	3.37	2.71	3.1	22.69	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	0.77	0.24	1.84	0.67	5.7	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-03-27

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	521.9	737.1	169.6	506	95.3	2030	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2203.2	3104.6	716.7	2138.2	400	8562.8	101
Białko [g]	10%	100	25.2	44.1	8.3	16.6	5.9	100.3	100
Tłuszcz [g]	10%	56	11.6	17.6	3.2	8.6	4	45.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3.6	1.9	2	2.4	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.4	0.7	2.2	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3.9	0.1	3.3	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	145.8	10.2	65.8	0	222.8	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	79.26	106.78	26.86	91.86	8.77	313.55	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.78	18.43	14.32	4.7	8.77	50.02	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	12.65	0.4	3.02	0	16.75	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.22
Sód [mg]	10%	2000	1056.97	366.38	92.57	781.99	97.2	2395.13	120
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1603.23	307.47	603.26	0	2691.75	58
Wapń [mg]	10%	900	29.89	163.78	248.27	40.72	162	644.68	72
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	470.43	213.62	115.28	0	828.15	143
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	104.61	27.49	44.42	0	184.29	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.87	0.35	1.47	0	7.12	111
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	48.72	1.7	20.15	0	81.08	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.52	0.02	1.33	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.73	0.09	1.92	0	6.74	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.28	0.08	0.12	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.48	0.33	0.16	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	14.54	0.3	1.54	0	16.92	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	15.24	1.02	11.33	0	33.9	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.01	0.25	2.17	0.27	5.98	132

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-03-28

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	528.1	629.4	167.2	514.9	188.4	2028.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2235.1	2647	704	2172.7	797.4	8556.4	100
Białko [g]	10%	100	21.7	33.5	7.4	23.8	10.2	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	56	7.4	17	5.3	12.4	2.5	44.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.7	2.4	3.4	1.8	0.5	10.1	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	8.3	0	4.7	0.5	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.6	0	4.8	1	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	60.3	0	0.5	0.5	63.2	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	93.85	91.95	22.38	77.24	31.39	316.82	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.31	14.87	21.6	3.76	1.88	62.44	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	13.12	0	0.8	0.32	14.91	50
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.15
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.92
Sód [mg]	10%	2000	668.62	301.64	48.6	657.66	266.31	1942.84	96
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1743.03	0	235.01	102.05	2301.08	49
Wapń [mg]	10%	900	73.09	115.24	0	45.41	28.35	262.1	29
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	325.64	0	93.81	70.47	626.73	108
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	101.14	0	19.26	4.59	136.81	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.42	0	0.61	0.18	4.73	74
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	68.96	0	6.63	5.17	91.27	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.56	0	1.02	0.34	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	1.99	3.72	0	2.75	0.74	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.35	0	0.05	0.02	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.37	0	0.16	0.13	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.52	0	0.47	0.3	7.91	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	41.37	0	3.97	3.1	54.76	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.85	0.83	0.13	1.82	0.73	4.85	109

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-03-29

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	519.5	607.8	268.9	489	95.3	1980.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2191.1	2555.7	1137.6	2068.2	400	8352.9	98
Białko [g]	10%	100	22.8	44	10.9	25.4	5.9	109.1	109
Tłuszcz [g]	10%	56	12.9	18.7	3.9	7.7	4	47.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.2	3	1.9	1.8	2.4	12.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	8.2	0.6	1.5	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	4.9	0.1	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.4	90.8	8.8	0.9	0	136	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	78.39	69.89	47.88	79.68	8.77	284.62	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.89	10.19	20.28	3.91	8.77	47.06	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.2	8.41	0.99	0.64	0	11.27	37
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.06
Sód [mg]	10%	2000	898.29	172.42	81.23	1056.75	97.2	2305.91	116
Potas [mg]	10%	4700	311.37	1661.6	480.13	195.65	0	2648.77	56
Wapń [mg]	10%	900	39.6	153.26	214.82	52.91	162	622.61	69
Fosfor [mg]	10%	580	96.74	537.57	182.54	119.35	0	936.21	162
Magnez [mg]	10%	304.5	16.46	130.53	40.5	10.18	0	197.68	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.92	4.55	0.41	0.54	0	6.44	101
Witamina A [µg]	25%	565	12.32	103.12	5.86	10.35	0	131.67	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.49	0.46	0.01	1.03	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	2.21	5.23	0.19	1.98	0	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.39	0.07	0.04	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.12	0.54	0.33	0.23	0	1.24	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.47	18.02	0.44	0.59	0	21.53	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.39	61.87	3.52	6.2	0	79	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.47	0.22	2.93	0.27	5.76	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-03-30

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	652.5	620.3	237.5	467.5	95.3	2073.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2741.9	2607.6	1003.4	1975.1	400	8728.1	104
Białko [g]	10%	100	23	40.4	4.5	18.6	5.9	92.6	93
Tłuszcz [g]	10%	56	25	18.8	3.6	9.2	4	60.8	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	5.2	0.6	2.2	2.4	19.3	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.4	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3	0.1	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	42.7	0	0	0	43.6	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	84.05	77.38	48.28	77.56	8.77	296.06	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	9.61	13.02	29.29	2.39	8.77	63.1	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	10.28	3.28	0.54	0	14.77	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.88
Sód [mg]	10%	2000	1499.86	182.07	85.5	1100.25	97.2	2964.89	148
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1645.79	180.9	135.13	0	2139.61	46
Wapń [mg]	10%	900	29.89	198.05	5.4	11.98	162	407.33	45
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	350.45	12.15	17.29	0	408.71	70
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	106.46	4.05	13.33	0	131.61	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.03	0.4	0.36	0	5.23	82
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	56.37	10.35	4.05	0	81.27	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.81	0	1.01	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.32	0.51	1.51	0	6.34	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.34	0.04	0.03	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.44	0.03	0.01	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	7.4	0.21	0.2	0	8.34	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	33.82	6.2	2.42	0	48.76	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.16	0.5	0.23	3.05	0.27	7.41	164

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2018.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8512	101
Białko [g]	10%	100	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	56	49.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	301.95	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	59.24	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.65	42
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	20	-	23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2321.34	116
Potas [mg]	10%	4700	2375.6	51
Wapń [mg]	10%	900	453.68	50
Fosfor [mg]	10%	580	693.68	120
Magnez [mg]	10%	304.5	161.78	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.55	87
Witamina A [µg]	25%	565	98.31	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.08	30
witamina E [mg]	30%	9	7.99	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.37	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	51.17	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.8	129