

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 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 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, 2025-03-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoten).] 3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobina, 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 gołąbkowa (z mięsem mielonym, ryżem i kapustą) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 9%, Wieprzowina szynka surowa 6%, Kapusta biała 4%, Ryż biały 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Rw naleśniki pełnoziarniste 200.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 3. P#o farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 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 jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 15.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. Rw sałatka z tuńczykiem 130.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, 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 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%), 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 (karoten).] 3. Papryka czerwona 30.00g 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobina, 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. P# zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11%	1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. P#w polędwica sopocka aro 50.00g [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#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] 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%	[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. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 3. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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# 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%	jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%	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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 5. Rw galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	
--	---	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-03-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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. Serek homogenizowany naturalny chudy 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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 pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. K# 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# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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 owsiane 5%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkami suszonymi pomidorów 140.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1% 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: 4 - Czwartek, 2025-03-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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/poładwica 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] 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 fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 300.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 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]	1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 15.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g 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% 6. 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]	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 6. Jaja gotowane iż 100.00g	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. P# pulpety z dorsza pieczone 150.00g 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% 4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. P# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 graham 60.00g [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%), 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. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-03-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoten).] 3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 zabelana z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 11%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, Szpinak mrożony 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Surówka z kapusty pekińskiej, pomidora i ogórka 2016 200.00g składniki: Kapusta pekińska 41%, Ogórek 29%, Pomidor 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Rw filec z kurczaka zapiekany z włoszczyzną i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 64%, Ser Mozzarella Galbani 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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] 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. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13% 2. Słonecznik nasiona 15.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoten).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. P#w filec złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filec 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iżż 50.00g 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. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 7. #parówki z szynki 40.00g [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.] 8. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Mąka pszenna typ 550 3%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. P#d koktajl z truskawką i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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/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] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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	445.5	765.6	194.7	501	95.2	2002.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1876	3208.6	814	2104.9	400.6	8404.3	100
Białko [g]	10%	100	21.3	41.3	9.4	22.1	3.8	98.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	10.3	35.2	10.4	15.8	2.4	74.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	6.1	3.5	2.6	0.5	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	16.6	1.9	2.8	0.5	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	7.2	2.8	4.7	1.3	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	239.2	0	76.1	0	316.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	71.78	71.99	16.65	72.11	15.52	248.06	107
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	3.36	23.41	13.28	4.16	1.42	45.65	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.82	2.51	1.61	9.52	2.26	25.75	58
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.43
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.74
Sód [mg]	10%	2000	1841.05	306.88	100.53	848.85	247.41	3344.73	166
Potas [mg]	10%	4700	502.95	764.83	169.65	439.39	126.9	2003.73	43
Wapń [mg]	10%	900	220.92	125.91	169.6	61.97	9.45	587.86	66
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	696.45	162	309.98	57.51	1508.02	260
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	197.99	74.25	95.63	19.71	482.38	157
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	4.92	2.16	4.03	0.75	15.53	243
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	119.49	3.45	8.1	32.4	177.1	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.95	0	1.37	0.33	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	2.97	5.35	2.9	2.71	1.28	15.23	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.43	0.03	0.32	0.06	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.54	0.05	0.25	0.04	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	13.68	0.28	5.27	1.42	26.29	229
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	7.27	2.06	4.86	19.43	41.84	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.11	0.85	0.27	2.35	0.68	8.36	186

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	469.8	754.2	235.2	489.3	95.3	2044	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1977.1	3160.1	984.3	2056.4	400	8578	102
Białko [g]	10%	100	24.7	44	10	23.9	5.9	108.7	109
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	33.5	11.3	14.2	4	74.8	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	5.7	2.9	3.2	2.4	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	15.4	1.4	4.6	0	24	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	8.7	5	6.8	0	26.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	137.4	0	40.5	0	178.8	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	71.9	72.61	24.59	71.75	8.77	249.64	109
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	3.16	14.58	16.73	4.82	8.77	48.08	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.41	7.19	2.85	10.93	0	31.39	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.03
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.76
Sód [mg]	10%	2000	1473.4	237.39	89.48	682.65	97.2	2580.13	129
Potas [mg]	10%	4700	482.25	1413.37	239.36	783.12	0	2918.12	62
Wapń [mg]	10%	900	78.58	206.44	178.44	65.18	162	690.65	77
Fosfor [mg]	10%	580	281.17	283.53	148.67	382.93	0	1096.3	189
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	71.6	69.05	111.69	0	346.7	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.79	2.75	0.98	4.68	0	12.21	190
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	98.13	3.82	71.58	0	186.28	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.13	0	2.16	0	4.64	47
witamina E [mg]	30%	9	3.04	7.3	4.01	4.8	0	19.16	213
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.21	0.38	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.47	0.07	0.27	0	0.98	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	5.61	1.21	9.93	0	22.06	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	58.87	2.29	42.95	0	111.77	165
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.09	0.65	0.24	1.89	0.27	6.45	143

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	490.5	634.3	145.2	688.2	95.3	2053.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2063.8	2664	606.3	2881.9	400	8616.1	103
Białko [g]	10%	100	24.8	33.9	7	23.3	5.9	95.2	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	22.3	8.5	30.5	4	78.3	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	7.2	2.2	3.2	2.4	18.1	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.4	1.6	11.7	0	23.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.8	3.4	9.7	0	21.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	93.6	0	0.6	0	95.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	74.01	78.14	10.67	84.77	8.77	256.38	112
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.93	18.1	4.9	5.57	8.77	44.3	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.18	7.86	1.07	9.81	0	28.93	64
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.91
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	37.26
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.83
Sód [mg]	10%	2000	1014.4	336.31	53.48	830.04	97.2	2331.44	118
Potas [mg]	10%	4700	490.8	924.72	125.25	509.84	0	2050.63	44
Wapń [mg]	10%	900	71.38	80.83	100.57	80.69	162	495.48	55
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	324.13	151.38	345.25	0	1107.33	191
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	66.64	66.48	95.82	0	325.1	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.32	1.47	3.72	0	11.22	175
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	12.69	0	13.5	0	85.21	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.53	0	1.02	0	2.57	25
witamina E [mg]	30%	9	3.56	3.17	2.88	6.46	0	16.09	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.19	0.11	0.33	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.27	0.04	0.3	0	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	12.51	0.58	5.66	0	24.65	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	7.61	0	8.1	0	51.13	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	0.93	0.14	2.3	0.27	5.82	129

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	478.6	611.5	163.7	524.2	95.3	1873.6	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2014.2	2570.2	684.3	2204.2	400	7873	94
Białko [g]	10%	100	24.8	42.5	7.4	22.7	5.9	103.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	17.5	8.7	14	4	56.8	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.5	2.2	3.3	2.4	16.9	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.4	1.1	2.6	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.6	3.9	4.8	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	53.4	0	77.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	71.69	77.97	14.61	82.9	8.77	255.96	111
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	3.94	15	10.44	4.07	8.77	42.23	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.42	14.1	1.71	12.41	0	37.65	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.79
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.94
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	46.26
Sód [mg]	10%	2000	1040.5	1041.7	66.1	1104.19	97.2	3349.71	167
Potas [mg]	10%	4700	498.9	814.56	167.35	837.24	0	2318.06	50
Wapń [mg]	10%	900	65.53	64.95	127.48	80.78	162	500.76	55
Fosfor [mg]	10%	580	282.97	154.08	109.89	343.32	0	890.27	154
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	79.95	49.81	117.61	0	341.73	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.43	2.24	0.7	4.69	0	11.07	173
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	87.45	3.45	25.68	0	128.37	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.27	0	2.74	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.6	3.09	2.88	0	12.46	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.13	0.17	0.38	0	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.19	0.04	0.25	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.61	4.18	0.96	6.37	0	17.13	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	46.62	2.06	14.79	0	70.55	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	2.89	0.18	3.06	0.27	8.37	186

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	551.8	684.9	112.7	473.3	167.8	1990.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2317.1	2880.9	473.4	1990.2	708.2	8370.1	100
Białko [g]	10%	100	29.8	40.3	6.7	23.2	9.8	110	110
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	18.9	4.2	13.2	2.7	57.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.5	2.4	1.9	0.5	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.4	0	5.2	0.7	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.8	0.1	6.2	1.6	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	79.3	0	0.5	0.5	335.1	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	71.69	94.95	12.46	70.16	27.67	276.95	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.2	13.08	11.29	4.08	1.42	35.09	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.09	13.18	1.08	9.66	3.59	37.61	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.81
Sód [mg]	10%	2000	898.3	279.86	104.4	643.89	257.94	2184.4	109
Potas [mg]	10%	4700	653.7	1172.06	253.8	573.41	175.77	2828.75	60
Wapń [mg]	10%	900	98.83	114.29	170.1	77.81	41.85	502.89	57
Fosfor [mg]	10%	580	433.27	447.62	18.9	342.03	169.29	1411.12	243
Magnez [mg]	10%	304.5	104.69	176.29	7.2	98.28	38.07	424.54	139
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	4.42	0.45	3.68	1.29	15.09	236
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	98.46	17.25	14.2	1.79	194.49	34
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	0.64	0	1.02	0.34	4.25	41
witamina E [mg]	30%	9	4.2	2.87	0.85	4.11	0.89	12.95	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.5	0.05	0.34	0.12	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.39	0.03	0.27	0.17	1.42	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.25	4.34	0.85	5.86	2.13	19.44	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	59.07	10.35	8.52	1.07	116.69	174
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.77	0.29	1.78	0.71	5.46	122

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	489.2	631.8	294.2	453.9	95.3	1964.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2055	2651.2	1235.6	1912	400	8253.9	99
Białko [g]	10%	100	22.6	43.5	10.9	23.4	5.9	106.6	107
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	23.3	10.6	9.8	4	63.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	5.6	2.6	2.1	2.4	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	8.6	1.7	2.5	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.9	4.6	5.7	0	21.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	35.4	75.1	0	0.9	0	111.5	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	70.3	66.8	40.29	72.79	8.77	258.97	114
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	3.25	6.94	18.2	5.38	8.77	42.56	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.05	9.68	3.48	10.08	0	33.3	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.36
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	48.3
Sód [mg]	10%	2000	889.02	509.91	71.32	891.78	97.2	2459.25	123
Potas [mg]	10%	4700	565.89	1106.11	435.01	575.27	0	2682.3	57
Wapń [mg]	10%	900	81.99	124.64	149.44	87.65	162	605.74	68
Fosfor [mg]	10%	580	350.9	373.62	221.76	377.11	0	1323.4	228
Magnez [mg]	10%	304.5	103.49	87.68	99.22	98.11	0	388.52	128
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.03	3.19	1.74	3.74	0	12.7	198
Witamina A [μg]	25%	565	9.84	164.82	4.5	62.62	0	241.79	43
Witamina D [μg]	10%	10	1.83	0.46	0	1.36	0	3.66	37
witamina E [mg]	30%	9	3.31	4.24	3.38	4.32	0	15.27	170
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.25	0.27	0.33	0	1.22	123
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.35	0.12	0.36	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.22	13.89	1.36	6.27	0	28.76	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.9	30.61	2.7	37.57	0	76.79	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.41	0.19	2.47	0.27	6.14	136

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	582.4	736.4	183.3	432.4	95.3	2030	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2445.4	3093	772.6	1819.9	400	8531.1	102
Białko [g]	10%	100	26.1	39.7	7	18.5	5.9	97.4	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.1	26.6	4.5	10.2	4	65.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5	2.5	2.2	2.4	18.6	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	10.5	0	1.9	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.7	0.2	4.6	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	40.4	0	0	0	168.2	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	78.79	87.89	29.76	71.6	8.77	276.83	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	11.85	10.38	25.65	3.29	8.77	59.96	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.42	7.01	2.36	10.17	0	28.97	65
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	51.48
Sód [mg]	10%	2000	1249.84	166.06	98.55	1085.58	97.2	2697.24	134
Potas [mg]	10%	4700	547.05	788.65	356.4	465.43	0	2157.54	47
Wapń [mg]	10%	900	82.63	138.44	183.6	50.23	162	616.92	68
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	208.49	30.37	269.11	0	864.3	148
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	60.58	29.02	94.15	0	282.61	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.17	0.74	3.7	0	11.86	186
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	34.99	38.47	58.87	0	144.12	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.8	0	1.01	0	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	4.11	0.2	3.55	0	10.94	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.19	0.04	0.31	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.29	0.1	0.17	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	4.9	0.49	5.86	0	16.89	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	20.99	23.08	35.32	0	86.47	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	0.46	0.27	3.01	0.27	6.74	148

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1994.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8375.2	100
Białko [g]	10%	100	102.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	183.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	260.4	113
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	45.41	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	31.94	71
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2706.7	135
Potas [mg]	10%	4700	2422.73	52
Wapń [mg]	10%	900	571.47	64
Fosfor [mg]	10%	580	1171.53	202
Magnez [mg]	10%	304.5	370.22	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.81	200
Witamina A [µg]	25%	565	165.34	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.57	36
witamina E [mg]	30%	9	14.58	162
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	22.17	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	79.32	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.76	150