

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 14-20.04.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-14
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, 2025-04-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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 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 30.00g	- 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 kalafiorowa 350.00g 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% 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% Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 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] 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]	Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	- 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%	Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%, owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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]	- P# 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] - 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% - Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% - Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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%	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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 pasta z tuńczyka i twarogu 40.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Majonez dekoracyjny WINIARY 13%, Koper ogrodowy 1% - 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, gorczyce]	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 3. 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% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%	1. Rw budyń z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Banan 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	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. #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.] 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. Serek homogenizowany waniliowy s 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 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 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 50.00g	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. P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 350.00g 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] 3. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Mus kubaś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	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 (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 200.00g składniki: Makaron pszenny, gotowany 37% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [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], Cukinia 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- 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% Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] P# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 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%	Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	- 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%	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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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] 8. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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 szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g 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% 3. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], #płatki jaglane Melvit 19% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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% #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] Jaja gotowane iżż 50.00g	- 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 faszerowanej włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # 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%	#sernik 50.00g składniki: #Twaróg sernikowy 63% [składniki: Mleko pasteryzowane, skrobia modyfikowana, kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka pszenna, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone mleko w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z mleka, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - metasiarczyn potasu. Zawiera siarke/siarczyn, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], Cukier 13%, Masło ekstra 6%, #budyn śmietankowy Winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Jaja kurze całe 0%	- 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	760.3	691.6	41.5	527.3	108.8	2129.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2897.6	175.4	2225.3	457.3	8970.2	106
Białko [g]	10%	100	31.9	43.1	0.3	23.6	5.2	104.3	104
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	30.1	0.3	12.6	4	59.4	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	11.8	0	2.4	2.4	21	135
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.9	0	4.1	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.5	0	4.4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	177	0	0.6	0	188.6	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.81	66.24	10.08	80.08	12.82	301.05	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.98	14.01	9.72	4.61	12.28	55.61	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.54	1.71	0.59	0	13.56	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.5
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.32
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.18
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	283.36	0	1063.68	81	2591.22	129
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1431.27	0	183.79	0	2182.64	46
Wapń [mg]	10%	900	294.13	140.39	0	61.77	0	496.31	56
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	540.67	0	92.04	0	996.37	172
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	101.65	0	17.03	0	165.64	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	3.54	0	0.46	0	5.5	85
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	55.53	0	4.62	0	162.23	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.75	0	1.02	0	2.88	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	4.04	0	2.48	0	9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.34	0	0.04	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.51	0	0.16	0	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	18.32	0	0.33	0	20.1	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	33.32	0	2.77	0	43.33	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.78	0	2.95	0.22	6.47	145

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	745.7	546.1	105	484.7	133.6	2015.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3152.8	2302.3	445.2	2046.2	559.5	8506.3	100
Białko [g]	10%	100	32.8	26.9	1	20.3	14.8	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	12.4	0.3	10.7	6.7	42.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	1.9	0.1	1.8	4	12.3	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.7	0	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.3	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.3	77.4	0	11.1	0	100.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.91	84.89	25.38	76.81	3.37	317.38	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.9	15.74	20.73	2.78	3.37	68.54	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	6.77	1.83	0.55	0	11.47	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.55
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.75
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.71
Sód [mg]	10%	2000	941.6	265.86	1.08	894.77	378	2481.32	124
Potas [mg]	10%	4700	597.52	860.92	426.6	180.06	0	2065.12	44
Wapń [mg]	10%	900	338.73	90.16	6.48	29.13	0	464.5	52
Fosfor [mg]	10%	580	396.82	350.42	21.6	80.81	0	849.66	146
Magnez [mg]	10%	304.5	50.16	64.48	35.64	21.42	0	171.71	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.46	3.14	0.43	0.62	0	5.66	89
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	10.53	8.1	51.75	0	172.64	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.39	0	1.71	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.57	0.22	1.65	0	6.86	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.19	0.03	0.04	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.27	0.1	0.09	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	10	0.51	2.2	0	14.06	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	6.31	4.85	2.5	0	21.04	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.73	0	2.48	1.05	6.2	138

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	696	524.7	144.8	642.4	167.2	2175.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.4	2209.1	611.8	2699	704	9162.6	108
Białko [g]	10%	100	27.5	29.1	6.6	22.6	7.4	93.3	94
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	14.9	2.9	24.7	5.3	62.2	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3.8	1.8	8.6	3.4	22.5	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.3	0.6	1.4	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	2.3	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	15.2	8.7	0	0	68.8	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.89	70.48	23.37	82.62	22.38	314.75	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.43	16.89	21.26	8.53	21.6	82.73	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	4.29	0.62	0.54	0	8.72	29
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.63
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.25
Sód [mg]	10%	2000	824.58	180.68	82.97	1489.14	48.6	2625.98	130
Potas [mg]	10%	4700	675.24	767.67	391.22	135.13	0	1969.28	41
Wapń [mg]	10%	900	277.92	73.26	211.63	11.98	0	574.82	64
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	86.01	176.6	17.29	0	646.69	111
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	39.87	33.06	13.33	0	139.49	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	3.26	0.32	0.36	0	5.9	92
Witamina A [μg]	25%	565	103.89	17.08	4.2	4.05	0	129.24	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.29	0.01	1.01	0	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.47	0.14	1.51	0	5.82	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.07	0.07	0.03	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.12	0.31	0.01	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	2.28	0.33	0.2	0	6.16	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	10.25	2.52	2.42	0	23.54	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.5	0.23	4.13	0.13	6.56	147

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	851.3	490.6	61.5	555.7	95.3	2054.5	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3588.1	2071.6	260.5	2347	400	8667.3	104
Białko [g]	10%	100	37.3	33.1	0.9	20.2	5.9	97.5	97
Tłuszcz [g]	10%	56	22.3	8.3	0.3	10.6	4	45.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.8	1.7	0	2.6	2.4	13.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.3	0	1.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	2	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	64.3	0	0	0	201.5	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	127.25	73.67	14.31	96.22	8.77	320.24	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.46	13.71	14.13	6.37	8.77	57.45	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	6.04	1.26	2.93	0	14.57	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.96
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.06
Sód [mg]	10%	2000	1324.99	254.08	0	909.03	97.2	2585.31	129
Potas [mg]	10%	4700	686.28	1244.02	0	335.77	0	2266.07	48
Wapń [mg]	10%	900	301.15	86.6	0	50.17	162	599.92	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	368.84	0	41.08	0	889.41	154
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	82.04	0	27.11	0	199.95	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.62	0	0.74	0	6.74	106
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	59.62	0	8.68	0	170.38	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.01	0	3.12	31
witamina E [mg]	30%	9	3.06	1.76	0	1.73	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.2	0	0.07	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.33	0	0.04	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	7.61	0	0.5	0	9.55	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	35.77	0	5.2	0	48.22	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.68	0.7	0	2.52	0.27	6.46	144

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.6	559.5	61.5	564.6	111.9	2094.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3363.7	2356.4	260.5	2379.1	473.2	8833	105
Białko [g]	10%	100	35.1	30.2	0.9	18	7.6	92	92
Tłuszcz [g]	10%	56	16.6	14.6	0.3	15.7	2	49.5	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.8	3.2	0	2.1	0.4	12.7	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.2	0	6.5	0.5	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.2	0	5.8	1	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	49.5	0	0	0.5	61.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	127.68	79.67	14.31	88.63	15.62	325.93	126
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.17	18.93	14.13	4.82	0.99	56.05	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	6.24	1.26	1.95	0	11.76	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.02
Sód [mg]	10%	2000	1254.34	312.78	0	674.59	142.11	2383.84	120
Potas [mg]	10%	4700	547.95	862.32	0	283.37	25.92	1719.57	37
Wapń [mg]	10%	900	289.27	233.42	0	27.84	25.92	576.46	64
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	261.57	0	31.38	64.8	642.22	110
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	58.45	0	21.52	2.42	127.66	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	1.76	0	0.73	0.05	3.89	62
Witamina A [μg]	25%	565	102.22	14.41	0	7.37	0	124.01	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.23	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.56	0	3.52	0.49	8.97	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.18	0	0.06	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.39	0	0.04	0.12	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	1.87	0	0.55	0.05	3.73	32
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	8.65	0	4.42	0	20.41	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.48	0.86	0	1.87	0.39	5.95	132

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.4	449.6	105	459.9	95.3	1907.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370	1896.7	445.2	1945.7	400	8057.8	95
Białko [g]	10%	100	29.4	31.4	1	13.2	5.9	81.1	80
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	10	0.3	6.9	4	35.6	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	4.8	0.1	1.4	2.4	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	2.5	0	1.4	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	0.9	0	3.1	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	36.3	0	0	0	46.6	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	139.23	59.83	25.38	86.42	8.77	319.65	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.67	10.61	20.73	4.46	8.77	68.26	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	3.11	1.83	0.54	0	8.2	27
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.66
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.18
Sód [mg]	10%	2000	968.5	194.89	1.08	640.11	97.2	1901.8	95
Potas [mg]	10%	4700	541.65	615.77	426.6	135.19	0	1719.22	37
Wapń [mg]	10%	900	268.21	187.54	6.48	13.5	162	637.74	72
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	340.54	21.6	17.29	0	678.29	118
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	55.51	35.64	13.9	0	149.59	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.42	0.43	0.42	0	4.72	75
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	19.38	8.1	4.05	0	133.61	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.49	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	2.47	0.82	0.22	1.51	0	5.03	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0.03	0.03	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.56	0.1	0.01	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	3.15	0.51	0.2	0	5.25	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	11.63	4.85	2.42	0	26.16	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.54	0	1.77	0.27	4.75	106

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	775.9	667.1	97	471.9	95.3	2107.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3266.1	2812	407	1983.5	400	8868.6	106
Białko [g]	10%	100	30.8	41.1	3.3	14.2	5.9	95.4	95
Tłuszcz [g]	10%	56	23.5	14.9	4.1	16.1	4	62.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.9	4.4	2.4	2.9	2.4	20.1	130
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	5.1	0.9	6.4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	2.7	0.1	5.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	119.9	10	78	0	345.3	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.32	96.42	11.58	69.29	8.77	298.4	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.31	19.62	8.91	6.91	8.77	58.53	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.9	0.07	3.87	0	17.19	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.26
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	31.04
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	2000	1058.95	331.93	29.75	536.18	97.2	2054.03	103
Potas [mg]	10%	4700	686.28	1120.96	8.02	639.2	0	2454.48	53
Wapń [mg]	10%	900	301.15	110.72	2.57	79.07	162	655.52	72
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	392.85	9.59	122.37	0	1004.3	174
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	76.41	1.69	34.31	0	203.21	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.75	0.08	1.65	0	7.85	123
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	40.65	0.38	26.43	0	169.55	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.85	0.02	1.38	0	3.97	40
witamina E [mg]	30%	9	3.06	2.45	0.1	3.95	0	9.58	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.23	0	0.12	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.38	0	0.2	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	13.61	0.04	1.87	0	16.96	146
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	10.79	0	15.85	0	33.89	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.92	0.08	1.48	0.27	5.13	114

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2069.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8723.7	103
Białko [g]	10%	100	94.2	94
Tłuszcz [g]	10%	56	51.1	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	144.7	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	313.91	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	63.88	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.21	41
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2374.78	119
Potas [mg]	10%	4700	2053.77	44
Wapń [mg]	10%	900	572.18	64
Fosfor [mg]	10%	580	815.28	141
Magnez [mg]	10%	304.5	165.32	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.75	90
Witamina A [µg]	25%	565	151.66	27
Witamina D [µg]	10%	10	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	7.4	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.83	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.94	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.93	132