

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 21-27.04.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-21

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/polędwica 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 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. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 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. Placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	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 galaretka z jajkiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, 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 wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-22

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 digliceridy 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 ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. 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% 4. P#o farsz - twarożek waniliowy 200.00g składniki: #Serek homogenizowany waniliowy 50% [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.], p# Ser twarogowy chudy 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 19% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 1% 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka]	1. Rw jabłko pieczone 250.00g 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 digliceridy 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 200.00g 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-23

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 200.00g 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# twaróg 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, 2025-04-24

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# 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, 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, 2025-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser twarogowy chudy 100.00g 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 200.00g 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. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.] 2. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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. 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, 2025-04-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 70.00g 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% 7. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Rw zupa krupnik 400.00g składniki: 2. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 5. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% 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# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 300.00g 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) 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. P# ser twarogowy chudy 100.00g 4. 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] 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, 2025-04-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
P# chleb pszenny kawior 150.00g P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Jaja gotowane iżż 30.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% #kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe), może zawierać seler, gorczycę, soję, mleko oraz gluten]	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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% - 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% 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]	San petitki biszkopy 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)] - Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	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).] - P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] - P#w szynka z indyka indykpol 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] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.7	598.4	164.3	565.3	133.6	2030.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2395.8	2513.1	695.3	2376.7	559.5	8540.6	101
Białko [g]	10%	110	22.8	40.7	3.8	18.7	14.8	101	93
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	21.3	1.9	19.8	6.7	66.5	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3.2	0.5	3.1	4	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	9.5	0.7	3	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.8	0.2	4.3	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	136.5	58.6	84.6	0	281.5	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.24	64.4	33.44	78.86	3.37	262.32	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.29	14.59	20.25	3.88	3.37	48.4	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.7	7.13	1.19	2	0	11.03	37
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.09
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	48.69
Sód [mg]	10%	2000	852.95	336.55	72.12	723.53	378	2363.17	119
Potas [mg]	10%	4700	222.04	975.81	94.56	363.44	0	1655.87	36
Wapń [mg]	10%	900	69.64	79	12.39	51.89	0	212.93	24
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	165.33	47.85	98.51	0	436.29	75
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	45.62	4.8	29.54	0	91.95	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	1.97	0.66	1.52	0	4.7	74
Witamina A [µg]	25%	565	11.83	27	40.08	34.92	0	113.83	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.46	0.27	1.75	0	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	3.88	3.94	0.29	2.66	0	10.79	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.13	0.03	0.07	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.17	0.1	0.19	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	3.81	0.21	0.59	0	5.23	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	16.2	1.87	20.95	0	46.12	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.93	0.2	2	1.05	5.9	131

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	511	790	111.6	518.4	149.8	2080.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2161.3	3326.9	470.9	2193.4	625	8777.6	105
Białko [g]	10%	110	17.4	42.8	0.9	28.1	10.8	100	92
Tłuszcz [g]	10%	66	8	23.1	0.9	7.5	9.4	49.1	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	9.1	0	1.8	6.4	19.6	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.5	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.1	0.2	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	144.1	0	0	0	145	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	92.43	104.78	27.22	84.68	5.4	314.54	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.05	31.53	21.82	7.9	5.4	85.72	189
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	4.12	4.5	0.59	0	9.88	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.82
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.63
Sód [mg]	10%	2000	909.37	258.8	4.5	1001.16	54	2227.84	111
Potas [mg]	10%	4700	177.78	931.66	301.5	142.26	0	1553.21	33
Wapń [mg]	10%	900	29.89	253.93	9	32.57	0	325.41	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	478.01	20.25	18.21	0	545.28	93
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	68.96	6.75	13.58	0	97.06	32
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.43	0.67	0.41	0	4.94	78
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	98.48	17.25	4.51	0	130.74	23
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.13	0	1.01	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1.99	0.85	1.51	0	6.35	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.26	0.06	0.03	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.77	0.05	0.01	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.53	0.36	0.2	0	5.63	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	19.17	10.35	2.7	0	38.53	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	0.71	0.01	2.78	0.15	5.56	124

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	562	680.5	270.4	478	114.1	2105.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2373.2	2865.7	1140.1	2017.6	480.7	8877.5	106
Białko [g]	10%	110	20	53.5	9.6	17.9	4.7	105.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	18.5	5.9	10.9	3.4	51.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	7.2	2.6	1.9	0.8	15.7	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6	0.8	3.7	0.5	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.7	0.9	4.2	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	149.8	0	0.5	0	151.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	93.4	78.09	46.21	77.15	16.12	310.99	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.14	18.53	22.47	3.96	0.98	65.09	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	6.58	3.34	0.58	0.32	11.5	38
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.3
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.43
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.27
Sód [mg]	10%	2000	1010.17	332.29	88.65	662.98	241.2	2335.3	117
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1294.87	409.95	175.68	76.14	2134.43	47
Wapń [mg]	10%	900	29.89	81.31	164.7	53.47	2.42	331.81	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	560.22	144.9	79.58	5.67	819.18	142
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	97.93	63.45	16.41	2.16	187.72	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.53	1.46	0.44	0.13	5	79
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	2.46	0.57	2.32	0.74	8.09	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.27	0.14	0.04	0.01	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.41	0.11	0.13	0.01	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	24.13	0.6	0.3	0.25	25.83	225
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	0.92	0.24	1.84	0.67	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-24

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	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%	110	25.2	44.1	8.3	16.6	5.9	100.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	17.6	3.2	8.6	4	45.3	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.6	1.9	2	2.4	15.4	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.4	0.7	2.2	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	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%	226.5	79.26	106.78	26.86	91.86	8.77	313.55	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.78	18.43	14.32	4.7	8.77	50.02	110
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), 2025-04-25

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	586.5	550.6	208.8	529.3	188.4	2063.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2480.7	2320.2	879.4	2231.7	797.4	8709.7	102
Białko [g]	10%	110	30.7	35	7.7	23.8	10.2	107.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	9.2	10.1	5.6	14	2.5	41.6	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	1.6	3.4	2.2	0.5	10.1	46
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	4.1	0	5.2	0.5	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.5	0	5.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	18.2	0	0.5	0.5	22	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.44	87.12	32.46	77.26	31.39	323.7	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	21.73	16.39	31.31	3.79	1.88	75.12	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	14.58	1.71	0.8	0.32	18.08	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.2
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.24
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.56
Sód [mg]	10%	2000	696.07	231.01	48.6	666.66	266.31	1908.66	95
Potas [mg]	10%	4700	264.18	1854.96	0	235.01	102.05	2456.21	52
Wapń [mg]	10%	900	116.29	125.3	0	45.41	28.35	315.36	35
Fosfor [mg]	10%	580	244.81	315.21	0	93.81	70.47	724.31	124
Magnez [mg]	10%	304.5	15.86	105.77	0	19.26	4.59	145.5	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	3.3	0	0.61	0.18	4.71	74
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	75.45	0	6.63	5.17	97.76	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.34	0	1.36	0.34	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.65	0	3.24	0.74	9.13	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.35	0	0.05	0.02	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.33	0	0.16	0.13	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	6.81	0	0.47	0.3	8.29	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.27	0	3.97	3.1	58.65	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.93	0.64	0.13	1.85	0.73	4.77	107

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-26

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	642.6	368	324.5	547.3	95.3	1977.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2710.8	1541.1	1368.2	2313.8	400	8334	98
Białko [g]	10%	110	41.4	11.2	11.5	34.3	5.9	104.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	14.6	7.1	9.5	4	51.2	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3	3.1	2.3	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.4	0.9	2.1	0	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.2	1	4.2	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	127.5	0	1.8	0	178.7	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.43	52.55	55.45	81.27	8.77	282.5	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.68	13.69	26.96	5.33	8.77	64.45	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.42	9.44	4.01	0.64	0	15.53	51
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.45
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.35
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.19
Sód [mg]	10%	2000	974.14	239.12	106.38	1084.2	97.2	2501.05	125
Potas [mg]	10%	4700	364.81	1348.29	491.93	238.85	0	2443.9	52
Wapń [mg]	10%	900	43.49	129.74	197.64	96.11	162	628.99	70
Fosfor [mg]	10%	580	123.91	244.34	173.88	227.35	0	769.49	132
Magnez [mg]	10%	304.5	19.94	85.49	76.14	14.23	0	195.81	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	3.35	1.76	0.63	0	6.88	108
Witamina A [μg]	25%	565	13.05	35.9	6.75	10.35	0	66.05	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.03	0.61	0	1.38	0	4.03	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	3.02	0.69	2.47	0	8.98	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.25	0.17	0.05	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.4	0.13	0.44	0	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	3.17	0.72	0.68	0	7.82	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.83	21.54	4.05	6.2	0	39.63	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.66	0.29	3.01	0.27	6.25	138

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-27

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	570.6	620.3	237.5	467.5	86.9	1982.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2400.1	2607.6	1003.4	1975.1	369.4	8355.8	99
Białko [g]	10%	110	20.2	40.4	4.5	18.6	16.2	100.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	18.8	3.6	9.2	0	51.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	5.2	0.6	2.2	0	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.4	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	3	0.1	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	42.7	0	0	0	119.7	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	78.1	77.38	48.28	77.56	5.53	286.87	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.52	13.02	29.29	2.39	5.53	53.78	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	10.28	3.28	0.54	0	14.77	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.69
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	2000	1040.68	182.07	85.5	1100.25	54	2462.51	123
Potas [mg]	10%	4700	206.67	1645.79	180.9	135.13	0	2168.5	46
Wapń [mg]	10%	900	40.15	198.05	5.4	11.98	0	255.59	28
Fosfor [mg]	10%	580	72.82	350.45	12.15	17.29	0	452.72	78
Magnez [mg]	10%	304.5	10.46	106.46	4.05	13.33	0	134.31	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	4.03	0.4	0.36	0	5.71	89
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	56.37	10.35	4.05	0	81.27	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.81	0	1.01	0	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.32	0.51	1.51	0	6.45	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.34	0.04	0.03	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.44	0.03	0.01	0	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	7.4	0.21	0.2	0	8.36	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	2.89	0.5	0.23	3.05	0.15	6.15	137

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2038.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8594	102
Białko [g]	10%	110	102.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.8	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.1	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	299.21	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	63.23	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.93	46
% energii z białka	10%	17	-	21
% energii z tłuszczu	10%	20	-	23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2313.38	116
Potas [mg]	10%	4700	2157.7	46
Wapń [mg]	10%	900	387.82	43
Fosfor [mg]	10%	580	653.63	112
Magnez [mg]	10%	304.5	148.09	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.58	88
Witamina A [µg]	25%	565	86.94	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	8.08	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.15	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.18	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.78	128