

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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	podwieczerek	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 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. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry	1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g 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. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0%	1. Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	1. P# chleb pszenny kawior 130.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IZZ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat),	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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% 7. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 8. 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: 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]		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]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-22				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. 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	1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g 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) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze	1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Rw sałatka z tuńczykiem lekkostrawna 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 60% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach:	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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.] 7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	cafe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 4. P#o farsz - twarożek waniliowy 150.00g 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		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]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-04-23				
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. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g	1. P# zupa grysikowa na rosolo 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Rw fileć z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%,	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] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry	1. P# chleb pszenny kawior 30.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w szynka z indyka indykpol

[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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w szynka z indyka indykol 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] 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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# 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, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		duszona na gorąco 60.00g 4. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 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]	1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g 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	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przecięry z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g	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 (karoten).]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. 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] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	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 200.00g 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, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]		3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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%	
--	--	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-25

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] 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 100.00g - 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] 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# zupa kalafiorowa 250.00g 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] - P# 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 dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	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 digliceridy 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, 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% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-26

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] 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% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% - 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	- Rw zupa krupnik 350.00g składniki: Jaja gotowane w koszulce 50.00g - Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g 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% - 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# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	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# ser twarogowy chudy 30.00g - P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-27

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 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. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. 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# 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% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% 5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 5. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

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	791.2	533.9	82.1	467.7	86.9	1962	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.1	2239.1	347.6	1968.2	369.4	8257.7	98
Białko [g]	10%	110	33.6	38.3	1.9	15.5	16.2	105.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	21.9	21.1	0.9	15.1	0	59.2	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3.2	0.2	2.3	0	10.7	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	9.5	0.3	2.2	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	5.9	0.1	3.2	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	134.1	29.3	63.4	0	238	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.95	51.08	16.72	68.13	5.53	258.42	114
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.22	13.29	10.12	3.32	5.53	49.51	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	7.2	0.59	1.64	0	13.81	46
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	28.6
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.09
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	10%	2000	993.8	308.55	36.06	614.4	54	2006.82	101
Potas [mg]	10%	4700	682.39	1375.65	47.28	306.36	0	2411.7	52
Wapń [mg]	10%	900	323.8	78.29	6.19	41.91	0	450.21	51
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	210.27	23.92	78.2	0	814.33	140
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	64.91	2.4	25.49	0	183.31	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	2.2	0.33	1.23	0	6.45	101
Witamina A [µg]	25%	565	13.4	34.5	20.04	27.2	0	95.16	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.4	0.13	1.31	0	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.71	0.14	2	0	10.65	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0.01	0.06	0	0.59	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.2	0.05	0.14	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.8	0.1	0.49	0	6.9	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	20.7	0.93	16.32	0	46.01	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.76	0.85	0.1	1.7	0.15	5.01	111

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	812.6	622.2	66.9	490.8	149.8	2142.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2619.8	282.5	2076.5	625	9040	107
Białko [g]	10%	110	33.3	33.8	0.5	24.1	10.8	102.6	93
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	18.2	0.5	7.3	9.4	48.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	7.2	0	1.7	6.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.2	0	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.5	0.1	3.1	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	111.9	0	0	0	127.3	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	141.55	82.34	16.33	82.29	5.4	327.93	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.5	24.71	13.09	6.45	5.4	75.16	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	3.41	2.7	0.58	0	9.18	30
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.33
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	213	2.7	910.73	54	2478.38	125
Potas [mg]	10%	4700	673.05	780.1	180.9	140.48	0	1774.53	38
Wapń [mg]	10%	900	389.85	201.78	5.4	27.43	0	624.47	69
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	380.45	12.15	17.98	0	782.04	135
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	57.39	4.05	13.52	0	131.44	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	2.81	0.4	0.4	0	5.1	79
Witamina A [µg]	25%	565	12.91	77.73	10.35	4.39	0	105.39	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.92	0	1.01	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	2.43	1.59	0.51	1.51	0	6.05	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.21	0.04	0.03	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.6	0.03	0.01	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	3.86	0.21	0.2	0	5.67	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	16.7	6.2	2.63	0	33.3	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.59	0	2.52	0.15	6.19	138

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	817.9	577.2	148.5	478	114.1	2135.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2428.7	630	2017.6	480.7	9012.8	107
Białko [g]	10%	110	31.2	33.2	17.1	17.9	4.7	104.2	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17	0.3	10.9	3.4	47.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.8	0	1.9	0.8	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0	3.7	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	4.2	1	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	94.7	0	0.5	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	139.93	76.1	19.84	77.15	16.12	329.16	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.66	17.96	19.66	3.96	0.98	66.24	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.55	1.26	0.58	0.32	11.44	38
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.05
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	268.09	54	662.98	241.2	2499.7	125
Potas [mg]	10%	4700	541.65	935.2	0	175.68	76.14	1728.68	38
Wapń [mg]	10%	900	268.21	75.61	0	53.47	2.42	399.74	44
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	335.87	0	79.58	5.67	719.98	125
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	66.99	0	16.41	2.16	130.1	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.09	0	0.44	0.13	4.11	65
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	11.99	0	4.52	5.17	33.77	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0.33	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.23	0	2.32	0.74	7.77	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.19	0	0.04	0.01	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.27	0	0.13	0.01	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	13.3	0	0.3	0.25	15.26	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.19	0	2.71	3.1	20.26	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.74	0.15	1.84	0.67	6.24	139

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	714.3	677	119.3	487.6	95.3	2093.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3014.4	2850.5	505.8	2060.9	400	8831.7	105
Białko [g]	10%	110	32.4	41.5	12.7	15.7	5.9	108.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	16.9	0.3	8.3	4	45	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	3.4	0	1.8	2.4	14	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.2	0	2.1	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0	3.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	140	0	53.4	0	203.8	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.68	95.03	17.1	88.72	8.77	323.32	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.56	17.56	16.74	4.21	8.77	61.84	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	11.02	1.71	2.55	0	19.63	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	24.69
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.67
Sód [mg]	10%	2000	1161.82	356.27	54	755.26	97.2	2424.57	122
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1512.69	0	515.49	0	2666.32	57
Wapń [mg]	10%	900	284.05	153.46	0	35.33	162	634.85	71
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	450.5	0	96.9	0	953.54	165
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	99.35	0	38.59	0	224.23	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	4.67	0	1.26	0	8.49	133
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	43.95	0	17.13	0	73.16	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.48	0	1.27	0	2.84	29
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.68	0	1.85	0	7.41	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.26	0	0.1	0	0.66	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.46	0	0.13	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	14.25	0	1.29	0	16.95	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.13	0	9.66	0	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.98	0.15	2.09	0.27	6.06	135

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	801.7	533.9	46.5	514.9	117.1	2014.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3392.3	2249.8	196.6	2172.7	495.2	8506.8	101
Białko [g]	10%	110	41.7	33.9	0.5	23.8	7.9	107.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	9.7	0.2	12.4	2.1	35.8	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	1.4	0	1.8	0.5	8	36
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	4	0	4.7	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	4.8	1	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.3	0	0.5	0.5	29.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.55	84.9	11.25	77.24	16.73	324.69	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	33.37	15.85	10.35	3.76	1.75	65.1	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.32	1.53	0.8	0.32	19.28	65
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.49
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	66.23
Sód [mg]	10%	2000	956.8	220.92	3.6	657.66	144.27	1983.26	99
Potas [mg]	10%	4700	634.35	1797.86	0	235.01	102.05	2769.28	58
Wapń [mg]	10%	900	375.67	121.83	0	45.41	28.35	571.27	64
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	302.28	0	93.81	70.47	967.02	166
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	102.65	0	19.26	4.59	179.85	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.16	0	0.61	0.18	5.48	86
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	71.17	0	6.63	5.17	95.2	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.29	0	1.02	0.34	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.62	0	2.75	0.74	8.53	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.34	0	0.05	0.02	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.32	0	0.16	0.13	1.46	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	6.44	0	0.47	0.3	8.65	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	42.7	0	3.97	3.1	57.12	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.61	0.01	1.82	0.4	4.95	110

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	801.7	291.8	324.5	457.2	86.9	1962.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	1227.9	1368.2	1933.9	369.4	8285.1	98
Białko [g]	10%	110	34.1	10.2	11.5	20	16.2	92.1	83
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	7.9	7.1	7.3	0	38.8	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2	3.1	1.6	0	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.1	0.9	1.5	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	1.2	1	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	126.9	0	0.5	0	172.3	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.22	47.41	55.45	78.04	5.53	317.67	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.7	9.41	26.96	3.25	5.53	59.87	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.21	4.01	0.64	0	13.14	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.47
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.08
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	180.83	106.38	890.97	54	2393.74	120
Potas [mg]	10%	4700	675.24	466.12	491.93	178.37	0	1811.68	38
Wapń [mg]	10%	900	277.92	83.58	197.64	35.63	0	594.79	66
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	122.94	173.88	76.15	0	739.76	127
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	35.38	76.14	8.56	0	173.32	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.07	1.76	0.51	0	6.3	98
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	11.68	6.75	10.35	0	42.68	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.61	0	1.02	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.48	0.69	1.98	0	6.85	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.09	0.17	0.03	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.27	0.13	0.14	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	0.68	0.72	0.56	0	5.3	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	7.01	4.05	6.2	0	25.6	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.5	0.29	2.47	0.15	5.98	133

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	774.4	574.7	170.5	467.5	95.3	2082.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3265.4	2417.6	720.8	1975.1	400	8779.1	105
Białko [g]	10%	110	38.3	37.5	4	18.6	5.9	104.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	19	16.5	3.1	9.2	4	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.9	4.8	0.5	2.2	2.4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.3	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.4	0	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	35.9	0	0	0	46.3	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.61	73.31	31.95	77.56	8.77	306.22	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.47	11.58	16.2	2.39	8.77	56.43	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.25
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.1
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.65
Sód [mg]	10%	2000	1169.02	165.7	82.8	1100.25	97.2	2614.98	130
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1483.85	0	135.13	0	2257.12	49
Wapń [mg]	10%	900	284.05	168.09	0	11.98	162	626.13	70
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	310.88	0	17.29	0	734.31	127
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	94.11	0	13.33	0	193.74	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.41	0	0.36	0	6.33	99
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.83	0	1.51	0	6.22	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.3	0	0.03	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.01	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	6.53	0	0.2	0	8.14	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.46	0.23	3.05	0.27	6.53	145

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2056.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8673.3	103
Białko [g]	10%	110	103.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	46.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	312.49	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.02	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.39	48
% energii z białka	10%	17	-	23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	19
% energii z węglowodanów	10%	63	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2343.06	117
Potas [mg]	10%	4700	2202.76	47
Wapń [mg]	10%	900	557.35	62
Fosfor [mg]	10%	580	815.86	141
Magnez [mg]	10%	304.5	173.71	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.04	94
Witamina A [µg]	25%	565	72.89	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	7.64	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.55	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.03	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.85	130