

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 28.04-4.05.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-28
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-28

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] 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% - 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# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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# 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 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% P#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%	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 Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% - P#w filet złociсты/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# 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#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] - Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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] 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# ser twarogowy chudy 70.00g - 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] 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# 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 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%	Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%	- 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-30

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% - P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] - P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [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# 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 krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] K#o bolognese wegetariańskie lekkostrawne 200.00g składniki: Ziemniaki późne 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	- 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 #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.] #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.]	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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-01

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# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	# placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, Jaja kurze całe 18%, Mąka pszenna typ 550	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# chleb pszenny kawior	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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#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] 7. P#w szynka z indyka indykpol 40.00g [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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	agrest, truskawka] 2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Ryż biały ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	12%, Cukier 9%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	
---	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-02

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 diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	- 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 pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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] - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	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]	- 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 P# pasta jajeczna na jogurcie 60.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-03

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 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] 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% - P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] - 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] 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# 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 jarzynowa z zielonymi warzywami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 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% [składniki: koperek suszony] - P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Sól biała 0%	- Banan 120.00g składniki: Banan 100% San petitki biszkopty 30.00g [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)]	- 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% - P#w poledwica sopocka aro 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-04

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] 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 jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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# 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# 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] Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g 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%	San petitki biszkopty 30.00g [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)]	- 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - 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#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]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	763.9	534.8	41.5	496.9	114.1	1951.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2253	175.4	2097.5	480.7	8229.2	98
Białko [g]	10%	100	30.6	32.6	0.3	20.8	4.7	89.2	90
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	13.4	0.3	10.9	3.4	45.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	2.6	0	2.3	0.8	10.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	6	0	3.1	0.5	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	3.4	0	3.9	1	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	88.4	0	15.2	0	114.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123	74.14	10.08	79.5	16.12	302.87	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.59	14.75	9.72	3.22	0.98	54.28	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	6.8	1.71	1.43	0.32	14.67	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.45
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	64.85
Sód [mg]	10%	2000	819.79	320.47	0	1066.41	241.2	2447.88	122
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1203.11	0	268.28	76.14	2228.41	48
Wapń [mg]	10%	900	337.19	99.67	0	27.76	2.42	467.06	51
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	356.13	0	69.78	5.67	914.8	157
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	81.53	0	21.94	2.16	196.03	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.42	0	0.76	0.13	7.03	110
Witamina A [μg]	25%	565	14.73	103.12	0	6.51	5.17	129.56	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.45	0	1.31	0.33	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.84	0	1.99	0.74	9.45	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0	0.06	0.01	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.38	0	0.07	0.01	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	6.56	0	1.64	0.25	9.95	86
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	45.36	0	3.91	3.1	61.22	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.89	0	2.96	0.67	6.11	136

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	664.9	666.2	89.2	504.3	95.3	2020.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.1	2804.9	376.7	2129.3	400	8522.2	100
Białko [g]	10%	100	37.6	38.3	0.7	16.8	5.9	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	56	11.1	18.9	0.7	10.6	4	45.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	2.4	0	1.7	2.4	10.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.2	0	3.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.1	0.1	4.3	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.5	78.3	0	0	0	90.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.73	88.65	21.78	85.83	8.77	309.78	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.7	13.46	17.46	4.09	8.77	60.49	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	6.1	3.6	1.29	0	13.19	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.43
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.53
Sód [mg]	10%	2000	1137.79	265.01	3.6	657.2	97.2	2160.81	108
Potas [mg]	10%	4700	591.15	1021.29	241.2	249.92	0	2103.57	45
Wapń [mg]	10%	900	352.99	78.84	7.2	15.76	162	616.8	69
Fosfor [mg]	10%	580	441.59	382.46	16.2	18.98	0	859.25	148
Magnez [mg]	10%	304.5	58.48	73.04	5.4	10.77	0	147.7	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.4	1.85	0.54	0.61	0	4.4	69
Witamina A [µg]	25%	565	5.92	7.63	13.8	12.83	0	40.19	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.7	0.68	2.88	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.19	0.05	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.29	0.04	0.03	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	15.04	0.28	0.81	0	17.22	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	4.58	8.27	7.7	0	24.11	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.73	0.01	1.82	0.27	5.4	120

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	824.5	577.7	105	642.4	108.4	2258.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3485.4	2438	445.2	2699	457.9	9525.7	112
Białko [g]	10%	100	32	20.4	1	22.6	6.1	82.2	82
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	11.3	0.3	24.7	2	52.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	2.7	0.1	8.6	0.4	17.8	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.1	0	1.4	0.5	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.2	0	3.1	1	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	8.3	0	0	0.3	19	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	143.75	101.77	25.38	82.62	16.42	369.95	143
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	28.38	18.69	20.73	8.53	1.47	77.82	150
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.74	1.83	0.54	0.32	12.16	40
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	68.32
Sód [mg]	10%	2000	1115.02	160.39	1.08	1489.14	140.57	2906.22	145
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1321.65	426.6	135.13	93.42	2518.46	54
Wapń [mg]	10%	900	268.21	259.25	6.48	11.98	19.71	565.65	63
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	309.58	21.6	17.29	48.87	696.2	120
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	81.83	35.64	13.33	3.78	179.12	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.09	0.43	0.36	0.17	4.51	72
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	61.4	8.1	4.05	5.17	90.8	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.01	0.34	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.33	0.22	1.51	0.74	7.29	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.25	0.03	0.03	0.02	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.43	0.1	0.01	0.09	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	2.97	0.51	0.2	0.28	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	36.84	4.85	2.42	3.1	54.48	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.44	0	4.13	0.39	7.26	162

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-01

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	724.3	616.2	83.1	505.5	95.3	2024.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2599.1	351.6	2133	400	8539	101
Białko [g]	10%	100	31.9	44.1	2.8	22.1	5.9	106.9	107
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	12	1.2	11.8	4	45.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	4.1	0.3	2.9	2.4	15.1	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0.5	3.5	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	2.4	0.1	4.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	41.1	56.2	0	247.6	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.65	87.48	15.29	78.43	8.77	303.64	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.44	18.05	9.62	4.1	8.77	55	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.33	0.16	1.53	0	15.37	51
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.2
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.36
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	387.65	44.22	701.56	97.2	2547.27	127
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1409.86	25.65	391.53	0	2465.18	53
Wapń [mg]	10%	900	284.05	242.55	6.87	45.43	162	740.91	83
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	359.51	30.3	137.5	0	933.45	161
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	77.65	2.81	21.68	0	188.44	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.83	0.35	1.23	0	6.97	108
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	15.98	25.88	13.41	0	67.36	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0.19	1.79	0	3.49	35
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.17	0.08	2.34	0	6.49	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.24	0.01	0.08	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.39	0.06	0.17	0	1.06	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4.18	0.07	3.63	0	9.31	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	9.59	0	8.04	0	24.88	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	1.07	0.12	1.94	0.27	6.36	141

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-02

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	755.3	582.5	61.5	465.5	133.6	1998.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3190.2	2451.8	260.5	1965.3	559.5	8427.5	100
Białko [g]	10%	100	29.8	35	0.9	17.2	14.8	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	56	14.9	16	0.3	10.5	6.7	48.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.3	0	2.6	4	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.4	0	3.1	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	4.1	0	3.3	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	140	0	172.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.51	78.47	14.31	75.62	3.37	298.29	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.81	12.16	14.13	2.37	3.37	57.86	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	7.93	1.26	0.54	0	11.98	39
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	2000	940.7	108.62	0	700.79	378	2128.11	106
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1473.58	0	188.29	0	2223.67	47
Wapń [mg]	10%	900	334.87	135.4	0	36.04	0	506.32	56
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	249.79	0	98.26	0	702.21	121
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	92.64	0	18.31	0	166.36	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	3.36	0	1.25	0	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	48.44	0	4.05	0	58.81	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.68	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.95	0	1.71	0	7.38	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.29	0	0.05	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.32	0	0.21	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	5.57	0	0.22	0	6.8	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	29.06	0	2.42	0	35.28	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.3	0	1.94	1.05	5.32	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-03

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	727	497.3	207.4	493.5	95.3	2020.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.2	2089.3	877.7	2086.3	400	8524.7	101
Białko [g]	10%	100	33	33.5	3.4	27.8	5.9	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	15.6	2.1	8.3	4	44.1	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.7	0.4	1.9	2.4	14.3	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.9	0	1.4	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.4	0	3.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.9	0	0	0	83.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.79	60.18	44.55	77.39	8.77	309.69	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.69	18.56	30.45	3.22	8.77	76.72	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	9.46	2.18	1.28	0	15.65	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.41
Sód [mg]	10%	2000	1363.78	224.74	50.76	1084.75	97.2	2821.24	141
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1964.77	426.6	217.21	0	3150.23	68
Wapń [mg]	10%	900	268.21	130.95	6.48	20.96	162	588.61	66
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	448.77	21.6	20.98	0	790.21	137
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	119.78	35.64	11.16	0	211.12	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.78	0.43	0.73	0	7.39	116
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	50.42	8.1	17.07	0	87.66	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.69	0.22	2.18	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.34	0.03	0.04	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.41	0.1	0.03	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	15.81	0.51	0.7	0	18.41	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	30.25	4.85	10.24	0	52.6	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.78	0.62	0.14	3.01	0.27	7.05	156

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-04

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	726.7	608.1	102.3	477.6	95.3	2010.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2569	432.5	2016.7	400	8485.2	100
Białko [g]	10%	100	28	41.2	2.4	19	5.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.8	1.8	10.1	4	40.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	0.3	2.4	2.4	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	0	0	0	245.3	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	120.64	95.56	19.17	77.77	8.77	321.92	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.62	12.69	9.71	2.55	8.77	57.36	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.35	0.64	0	14.43	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.24
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.2
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	49.68	1095.75	97.2	2425.75	121
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	0	152.41	0	1977.66	42
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	0	8.74	162	587.9	65
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	0	11.35	0	936.79	162
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	0	5.77	0	189.02	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0	0.41	0	6.73	106
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	0	10.35	0	46.62	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0	1.01	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0	1.98	0	6.51	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0	0.02	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0	0.51	0	16.58	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.2	0	27.97	41
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.13	3.04	0.27	6.06	135

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2040.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8607.7	102
Białko [g]	10%	100	96.5	97
Tłuszcz [g]	10%	56	46.1	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	316.59	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	62.79	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.92	46
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2491.04	124
Potas [mg]	10%	4700	2381.03	51
Wapń [mg]	10%	900	581.89	65
Fosfor [mg]	10%	580	833.27	144
Magnez [mg]	10%	304.5	182.54	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.15	96
Witamina A [µg]	25%	565	74.43	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	7.7	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.95	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.08	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.22	138