

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 19-25.05.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-19
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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-19

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% 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% - P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, 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# 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% # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% - 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]	- Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] Rw płatki jaglane na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, Płatki jaglane 30%	P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g - Rw galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-20

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 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: izaaskrobinian 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 ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. #pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. P# surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 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 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, 2025-05-21

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#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 100.00g 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 jabłkowy 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# 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: 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, 2025-05-22

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 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/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. 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. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 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. 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, 2025-05-23

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 50.00g 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, 2025-05-24

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%	1. Rw zupa krupnik 400.00g składniki: 2. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 3. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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 50.00g 4. P#w filet złocisty/polędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: 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, 2025-05-25

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. Jaja gotowane iżż 30.00g 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. #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]	1. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g 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)] 2. 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. 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), 2025-05-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.7	598.4	234.3	523	133.6	2058.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2395.8	2513.1	991.2	2205.4	559.5	8665.2	103
Białko [g]	10%	100	22.8	40.7	8.5	24.2	14.8	111.2	112
Tłuszcz [g]	10%	56	16.6	21.3	3.1	13.3	6.7	61.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.5	3.2	1.1	3.1	4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	9.5	0.3	4	0	20.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	5.8	0	5.2	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	136.5	4.7	40.5	0	183.4	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.24	64.4	43.88	77.17	3.37	271.07	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.29	14.59	14.68	3.11	3.37	42.06	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.7	7.13	1.71	1.39	0	10.94	37
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	24.18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.75
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	48.06
Sód [mg]	10%	2000	852.95	336.55	44.14	695.52	378	2307.18	116
Potas [mg]	10%	4700	222.04	975.81	133.24	386.22	0	1717.34	37
Wapń [mg]	10%	900	69.64	79	113.4	33.68	0	295.73	34
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	165.33	91.66	131.11	0	512.7	89
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	45.62	11.34	31.32	0	100.26	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	1.97	0.09	1.43	0	4.04	63
Witamina A [μg]	25%	565	11.83	27	0.78	13.01	0	52.63	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	2.16	0	3.66	37
witamina E [mg]	30%	9	3.88	3.94	0.03	2.47	0	10.34	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.13	0.03	0.09	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.17	0.15	0.12	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	3.81	0.08	3.94	0	8.46	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	16.2	0.47	7.8	0	31.57	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.93	0.12	1.93	1.05	5.76	128

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	511	685.4	105	518.4	149.8	1969.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2161.3	2890.4	445.2	2193.4	625	8315.5	98
Białko [g]	10%	100	17.4	31.5	1	28.1	10.8	88.9	89
Tłuszcz [g]	10%	56	8	15.9	0.3	7.5	9.4	41.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	5.2	0.1	1.8	6.4	15.6	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.1	0	1.4	0	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.1	0	3.1	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	32.1	0	0	0	33	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	92.43	106.65	25.38	84.68	5.4	314.55	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.05	24.04	20.73	7.9	5.4	77.14	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	5.57	1.83	0.59	0	8.67	29
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.34
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.59
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.07
Sód [mg]	10%	2000	909.37	1176.24	1.08	1001.16	54	3141.86	157
Potas [mg]	10%	4700	177.78	943.6	426.6	142.26	0	1690.25	36
Wapń [mg]	10%	900	29.89	267	6.48	32.57	0	335.95	38
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	222.88	21.6	18.21	0	291.5	50
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	65.74	35.64	13.58	0	122.74	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.27	0.43	0.41	0	3.53	55
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	60.76	8.1	4.51	0	83.88	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.41	0.22	1.51	0	6.14	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.2	0.03	0.03	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.29	0.1	0.01	0	0.46	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.13	0.51	0.2	0	5.37	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	36.46	4.85	2.7	0	50.32	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	3.26	0	2.78	0.15	7.85	175

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-21

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	562	592.6	270.4	478	114.1	2017.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2373.2	2493.5	1140.1	2017.6	480.7	8505.3	102
Białko [g]	10%	100	20	34.1	9.6	17.9	4.7	86.5	87
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	17.4	5.9	10.9	3.4	50	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3	6.9	2.6	1.9	0.8	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.8	3.7	0.5	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.4	0.9	4.2	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	97.6	0	0.5	0	99	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	93.4	78.09	46.21	77.15	16.12	310.99	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.14	18.53	22.47	3.96	0.98	65.09	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	6.58	3.34	0.58	0.32	11.5	38
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.62
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.81
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.57
Sód [mg]	10%	2000	1010.17	279.31	88.65	662.98	241.2	2282.32	114
Potas [mg]	10%	4700	177.78	948.48	409.95	175.68	76.14	1788.03	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	76.8	164.7	53.47	2.42	327.31	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	344.28	144.9	79.58	5.67	603.24	104
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	68.22	63.45	16.41	2.16	158.01	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.17	1.46	0.44	0.13	4.64	73
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	2.25	0.57	2.32	0.74	7.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.2	0.14	0.04	0.01	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.28	0.11	0.13	0.01	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	13.56	0.6	0.3	0.25	15.25	133
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	0.77	0.24	1.84	0.67	5.7	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-22

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	521.9	767.8	169.6	506	95.3	2060.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2203.2	3237.8	716.7	2138.2	400	8696	102
Białko [g]	10%	100	25.2	40	8.3	16.6	5.9	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	56	11.6	18	3.2	8.6	4	45.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3.6	1.9	2	2.4	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.4	0.7	2.2	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	79.26	114.54	26.86	91.86	8.77	321.31	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.78	22.99	14.32	4.7	8.77	54.58	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	6.4	0.4	3.02	0	10.5	34
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.61
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.47
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.92
Sód [mg]	10%	2000	1056.97	822.12	92.57	781.99	97.2	2850.87	143
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1603.1	307.47	603.26	0	2691.63	58
Wapń [mg]	10%	900	29.89	160.35	248.27	40.72	162	641.24	72
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	470.42	213.62	115.28	0	828.14	143
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	103.33	27.49	44.42	0	183.01	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.74	0.35	1.47	0	6.99	109
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	2.28	0.25	2.17	0.27	7.12	158

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-23

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	542.5	550.6	208.8	529.3	188.4	2019.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2294.1	2320.2	879.4	2231.7	797.4	8523.1	100
Białko [g]	10%	100	21.8	35	7.7	23.8	10.2	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	56	9	10.1	5.6	14	2.5	41.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.1	1.6	3.4	2.2	0.5	10	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	4.1	0	5.2	0.5	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	2.5	0	5.8	1	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0.5	0.5	21.1	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	93.87	87.12	32.46	77.26	31.39	322.13	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.33	16.39	31.31	3.79	1.88	73.72	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	14.58	1.71	0.8	0.32	18.08	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.22
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	62.38
Sód [mg]	10%	2000	677.62	231.01	48.6	666.66	266.31	1890.21	94
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1854.96	0	235.01	102.05	2413.01	51
Wapń [mg]	10%	900	73.09	125.3	0	45.41	28.35	272.16	30
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	315.21	0	93.81	70.47	616.31	106
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	105.77	0	19.26	4.59	141.45	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.3	0	0.61	0.18	4.62	73
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	75.45	0	6.63	5.17	97.76	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.34	0	1.36	0.34	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.65	0	3.24	0.74	9.12	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.35	0	0.05	0.02	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.33	0	0.16	0.13	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.81	0	0.47	0.3	8.21	71
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	1.88	0.64	0.13	1.85	0.73	4.72	106

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-24

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	555.7	441.2	324.5	503.3	95.3	1920.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2341.3	1854.1	1368.2	2127.2	400	8090.9	96
Białko [g]	10%	100	25.2	23.1	11.5	25.4	5.9	91.2	91
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	13	7.1	9.3	4	49.3	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.4	3.1	2.2	2.4	14.1	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.5	0.9	2	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	3.3	1	4.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	64.1	0	0.9	0	114.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	78.89	62.76	55.45	79.7	8.77	285.59	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.14	13.9	26.96	3.94	8.77	57.73	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.42	9.77	4.01	0.64	0	15.85	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.4
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.9
Sód [mg]	10%	2000	920.14	302.28	106.38	1065.75	97.2	2491.76	124
Potas [mg]	10%	4700	364.81	1579.36	491.93	195.65	0	2631.77	56
Wapń [mg]	10%	900	43.49	121.96	197.64	52.91	162	578.01	65
Fosfor [mg]	10%	580	123.91	354.52	173.88	119.35	0	771.67	133
Magnez [mg]	10%	304.5	19.94	106.47	76.14	10.18	0	212.75	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	3.16	1.76	0.54	0	6.6	104
Witamina A [μg]	25%	565	13.05	35.9	6.75	10.35	0	66.05	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.03	0.12	0	1.36	0	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	2.79	3.09	0.69	2.47	0	9.04	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.31	0.17	0.04	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.36	0.13	0.23	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	10.9	0.72	0.59	0	15.47	134
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	2.55	0.83	0.29	2.96	0.27	6.22	138

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-25

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	570.6	620.3	237.5	467.5	95.3	1991.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2400.1	2607.6	1003.4	1975.1	400	8386.3	100
Białko [g]	10%	100	20.2	40.4	4.5	18.6	5.9	89.8	90
Tłuszcz [g]	10%	56	19.8	18.8	3.6	9.2	4	55.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	5.2	0.6	2.2	2.4	17	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.4	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	78.1	77.38	48.28	77.56	8.77	290.11	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.52	13.02	29.29	2.39	8.77	57.02	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	10.28	3.28	0.54	0	14.77	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.72
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.52
Sód [mg]	10%	2000	1040.68	182.07	85.5	1100.25	97.2	2505.71	125
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	162	417.59	46
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	0.27	6.26	139

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8454.6	100
Białko [g]	10%	100	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	56	49.2	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	113.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	302.25	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	61.05	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.9	43
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	20	-	23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2495.7	125
Potas [mg]	10%	4700	2157.22	46
Wapń [mg]	10%	900	409.71	46
Fosfor [mg]	10%	580	582.33	100
Magnez [mg]	10%	304.5	150.36	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.16	81
Witamina A [µg]	25%	565	71.5	13
Witamina D [µg]	10%	10	3.17	31
witamina E [mg]	30%	9	7.96	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.15	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.79	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.23	139