

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 12-18.05.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. 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] 6. P# ser twarogowy chudy 70.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. 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] 6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 7. P#o kluski półfrancuskie 150.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mąka pszenna typ 500 30%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20%, Jaja kurze całe 10%, Masło ekstra 5%	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Kaszka manna na mleku 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Kasza manna 7%, Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. 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] 6. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%, owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250] 6. 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]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa 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% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 6. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 40%, p# Ser twarogowy półtłusty 30%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. 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]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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%	1. Rw budyń z bananem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Banan 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	1. Serek homogenizowany waniliowy s 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. 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] 6. Jaja gotowane iżż 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa + 300.00g 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% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. P#o pieczeń: indyk mielony, faszerowany marchewką tartą 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 67%, Marchew 17%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Bułka tarta 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. 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%	1. Rw kisiel domowy o smaku truskawkowym z bananem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, #truskawka mrożona 34% [składniki: truskawki], Banan 9%, Skrobia ziemniaczana 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanaka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# sałatka makaronowa z szynką (lekkostrawna) 300.00g składniki: Makaron pszenny, gotowany 37% [składniki: Mąka pszenna, woda, sól], Marchew 25%, p#w szynka z indyka indykpol 15% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 15%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. 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] 2. Rw zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% 3. 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] 4. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	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. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	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# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 5. 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] 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	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. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanina herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], #płatki jaglane Melvit 19% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 1%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
P# chleb pszenny kawior 150.00g Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g - 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]	- 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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	Placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	- 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 sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-12

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	513.2	771.4	245.1	527.3	108.8	2166	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.4	3236.4	1035.5	2225.3	457.3	9124.1	108
Białko [g]	10%	110	27.8	45.1	10.4	23.6	5.2	112.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	9.1	30.3	4.2	12.6	4	60.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	11.8	2.4	2.4	2.4	21.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.7	0.8	4.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.4	0.2	4.4	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	174.2	12.2	0.6	0	189.2	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	80.24	83.91	42.31	80.08	12.82	299.38	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.28	13.93	26.91	4.61	12.28	63.02	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	8.92	2.2	0.59	0	12.37	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.87
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.68
Sód [mg]	10%	2000	914.68	276.42	111.09	1063.68	81	2446.89	123
Potas [mg]	10%	4700	238.26	1374.17	368.96	183.79	0	2165.2	46
Wapń [mg]	10%	900	90.37	136.92	297.93	61.77	0	587.01	65
Fosfor [mg]	10%	580	180.01	527.74	256.35	92.04	0	1056.14	182
Magnez [mg]	10%	304.5	13.43	98.52	32.98	17.03	0	161.98	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	3.4	0.42	0.46	0	4.83	76
Witamina A [μg]	25%	565	100.5	51.25	2.04	4.62	0	158.41	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.69	0.02	1.02	0	2.78	27
witamina E [mg]	30%	9	1.99	4.02	0.11	2.48	0	8.61	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.33	0.1	0.04	0	0.53	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.49	0.39	0.16	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	17.95	0.36	0.33	0	19.3	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	30.75	1.22	2.77	0	41.05	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.76	0.3	2.95	0.22	6.11	136

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-13

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	577.9	716.5	162.2	477	133.6	2067.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2434.3	3032.5	684.1	2016.7	559.5	8727.3	104
Białko [g]	10%	110	19.2	35.6	5.7	23.3	14.8	98.8	89
Tłuszcz [g]	10%	66	17	8.9	3.5	8.1	6.7	44.6	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	4.2	1.5	2.2	4	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.2	0.4	1.7	0	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.7	0.5	3.1	0	7.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	30.1	0	2.7	0	34	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	87.11	124.86	27.72	77.89	3.37	320.98	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.84	12.12	13.48	3.46	3.37	45.29	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.67	3.25	2	0.76	0	6.69	23
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.28
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.97
Sód [mg]	10%	2000	1103.42	230.32	53.19	929.25	378	2694.19	135
Potas [mg]	10%	4700	184.15	375.88	245.96	190.96	0	996.97	21
Wapń [mg]	10%	900	36.15	174.87	98.82	50.59	0	360.43	40
Fosfor [mg]	10%	580	33.17	358.07	86.94	58.59	0	536.79	93
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	33.49	38.07	18.53	0	98.72	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.45	2.14	0.88	0.68	0	4.16	66
Witamina A [μg]	25%	565	100.53	3.23	3.37	12.04	0	119.18	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.02	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.99	0.33	0.34	1.65	0	4.32	48
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.08	0.08	0.04	0	0.25	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.47	0.06	0.09	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	2.05	0.36	0.3	0	3.24	29
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.32	1.93	2.02	7.22	0	17.51	26
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	0.63	0.14	2.58	1.05	6.73	150

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.9	629.9	202.8	642.4	167.2	2192.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2313.9	2648.3	856.5	2699	704	9222	108
Białko [g]	10%	110	19.5	29	9.2	22.6	7.4	87.9	80
Tłuszcz [g]	10%	66	18	20.8	4	24.7	5.3	72.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	4	2.5	8.6	3.4	23.6	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	8.1	0.8	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.2	0.1	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	18.2	12.2	0	0	67.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	77.98	84.6	32.72	82.62	22.38	300.31	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.89	14.92	29.76	8.53	21.6	78.72	175
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.31	6	0.87	0.54	0	8.73	29
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	28.14
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.31
Sód [mg]	10%	2000	699.49	162.03	116.16	1489.14	48.6	2515.43	125
Potas [mg]	10%	4700	332.69	680.65	547.71	135.13	0	1696.2	36
Wapń [mg]	10%	900	39.86	62.61	296.29	11.98	0	410.76	45
Fosfor [mg]	10%	580	107.62	91.03	247.24	17.29	0	463.19	81
Magnez [mg]	10%	304.5	18.54	36.9	46.28	13.33	0	115.06	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.92	2.85	0.44	0.36	0	4.59	73
Witamina A [µg]	25%	565	132.68	14.54	5.89	4.05	0	157.17	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.66	0.34	0.02	1.01	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	2.76	0.2	1.51	0	7.17	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.08	0.09	0.03	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.11	0.44	0.01	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	2.47	0.47	0.2	0	5.53	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	8.72	3.53	2.42	0	22.3	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.45	0.32	4.13	0.13	6.28	140

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	576	637.4	60.8	629.5	86.9	1990.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2424.3	2691.7	257.6	2657.6	369.4	8400.8	99
Białko [g]	10%	110	24.2	37.8	0.8	24.2	16.2	103.4	94
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	10.9	0.4	12.6	0	42.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	3	0	3.2	0	11.1	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	3.9	0	1.4	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	2.3	0	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	72.2	0	0	0	200	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	77.89	100.83	13.52	106.79	5.53	304.58	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.41	16.92	6.85	8.5	5.53	41.23	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	7.72	0.42	4.13	0	12.94	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.29
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	13.85
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.86
Sód [mg]	10%	2000	1071.46	299.43	1.84	1043.82	54	2470.56	124
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1290.4	96.4	436.09	0	2048.83	43
Wapń [mg]	10%	900	46.99	119.8	5.94	69.26	0	242.01	27
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	432.36	6.65	52.98	0	594.16	103
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	89.87	9.48	34.01	0	145.64	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	3.2	0.24	0.93	0	5.61	88
Witamina A [μg]	25%	565	130.5	74.58	1.85	10.99	0	217.94	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.49	0	1.01	0	3.47	35
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.15	0.05	1.84	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.24	0	0.09	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.39	0.02	0.06	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	8.09	0.11	0.66	0	9.41	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	44.75	1.11	6.59	0	58.76	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.83	0	2.89	0.15	6.17	138

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	582.4	563.9	228.7	564.6	111.9	2051.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2453.8	2374.9	964.5	2379.1	473.2	8645.7	102
Białko [g]	10%	110	27.5	33	8.3	18	7.6	94.6	86
Tłuszcz [g]	10%	66	17.1	13	5.6	15.7	2	53.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.6	3.4	2.1	0.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.9	0	6.5	0.5	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.2	0	5.8	1	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	9.3	0	0	0.5	10.7	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	79.92	84.02	36.69	88.63	15.62	304.9	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.56	21.42	35.73	4.82	0.99	69.54	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	11.02	1.26	1.95	0	14.9	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.42
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.32
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.26
Sód [mg]	10%	2000	1038.61	215.78	48.6	674.59	142.11	2119.7	106
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2055.13	0	283.37	25.92	2542.21	55
Wapń [mg]	10%	900	29.89	341.22	0	27.84	25.92	424.88	47
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	421.35	0	31.38	64.8	546.35	94
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	127.23	0	21.52	2.42	158.95	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.37	0	0.73	0.05	4.59	73
Witamina A [μg]	25%	565	130.5	52.96	0	7.37	0	190.83	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.01	0	1.01	0.34	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.78	0	3.52	0.49	9.27	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.4	0	0.06	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.57	0	0.04	0.12	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	5.01	0	0.55	0.05	6.14	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	31.77	0	4.42	0	42.5	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.59	0.13	1.87	0.39	5.29	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	515.1	630.5	324.5	459.9	86.9	2017.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.6	2654.1	1368.2	1945.7	369.4	8513.2	101
Białko [g]	10%	110	18.1	34.4	11.5	13.2	16.2	93.5	85
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	17.7	7.1	6.9	0	42.7	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.4	3.1	1.4	0	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.7	0.9	1.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.5	1	3.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.4	86.87	55.45	86.42	5.53	320.7	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	12.86	9.67	26.96	4.46	5.53	59.5	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	7.12	4.01	0.54	0	12.34	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.57
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.19
Sód [mg]	10%	2000	705.25	166.93	106.38	640.11	54	1672.68	83
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1082.27	491.93	135.19	0	1887.19	40
Wapń [mg]	10%	900	29.89	105.99	197.64	13.5	0	347.03	39
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	357.62	173.88	17.29	0	577.61	100
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	94.12	76.14	13.9	0	191.92	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.3	1.76	0.42	0	5.91	94
Witamina A [µg]	25%	565	100.5	26.33	6.75	4.05	0	137.63	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.82	0.69	1.51	0	7.01	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.3	0.17	0.03	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.34	0.13	0.01	0	0.55	56
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	11.76	0.72	0.2	0	13.21	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	15.79	4.05	2.42	0	28.57	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.46	0.29	1.77	0.15	4.18	93

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.6	686	164.3	545.3	86.9	2040.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2348.6	2891.1	695.3	2298.5	369.4	8603.1	101
Białko [g]	10%	110	24.2	43	3.8	16.5	16.2	103.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	15.8	1.9	14.2	0	48.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.6	0.5	2.6	0	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.4	0.7	5.2	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	2.9	0.2	4.9	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	126.7	58.6	58.5	0	371.8	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	77.87	97.52	33.44	89.19	5.53	303.57	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.39	20.19	20.25	5.91	5.53	55.29	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	9.39	1.19	3.06	0	14.32	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.71
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.4
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.89
Sód [mg]	10%	2000	1062.1	346.12	72.12	715.22	54	2249.58	113
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1189.49	94.56	517.51	0	2027.5	43
Wapń [mg]	10%	900	46.99	117.55	12.39	61.49	0	238.42	26
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	416.7	47.85	94.61	0	661.33	114
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	80.9	4.8	27.17	0	125.16	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.98	0.66	1.34	0	6.22	97
Witamina A [µg]	25%	565	100.5	42.85	40.08	22.41	0	205.84	37
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.99	0.27	1.29	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.58	0.29	3.46	0	8.51	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.25	0.03	0.09	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.41	0.1	0.15	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	14.31	0.21	1.53	0	16.61	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	12.11	1.87	13.44	0	33.73	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.96	0.2	1.98	0.15	5.62	125

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2075.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8748	103
Białko [g]	10%	110	99.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	52.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.77	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	58.94	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.76	39
% energii z białka	10%	19	-	23
% energii z tłuszczu	10%	23	-	21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2309.86	116
Potas [mg]	10%	4700	1909.16	41
Wapń [mg]	10%	900	372.93	41
Fosfor [mg]	10%	580	633.65	110
Magnez [mg]	10%	304.5	142.49	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.13	81
Witamina A [µg]	25%	565	169.57	30
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	7.37	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.49	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.92	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.77	129