

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 5-11.05.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-05
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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. 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# ser twarogowy chudy 50.00g 6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%),	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 krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda	1. #bm budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #Morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], 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. P# pasta z makreli z marchewką 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z	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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. 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

cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	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%		makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1% 6. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g	białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]
--	---	--	--	---

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 3. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 4. P#w filet złocisty/poleđwica ani 50.00g [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] 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. 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).]	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 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. 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. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	1. Kaszka manna na mleku 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, Kasza manna 7%, Cukier 2% 2. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# twarożek pomidorowy 100.00g 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. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-07

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. 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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# 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. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 5. P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	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. 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# ser twarogowy chudy 100.00g 6. P#w filet złocisty/polędwica 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]	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. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w filet złocisty/polędwica ani 15.00g [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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-08

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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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. #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. 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, agrest, truskawka] 2. P# zupa krem wielowarzywny 400.00g 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% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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. Rw fileć 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]	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 33%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-09

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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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# ser twarogowy chudy 70.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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 zabieleną jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. 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% 6. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. Rw sos warzywny 130.00g 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. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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) 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-10

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. 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# twarożek z natką pietruszki 50.00g 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% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [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]	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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. K#o filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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] 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. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [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]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-05-11

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. 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [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]	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# 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% 3. Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. # udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 7. Rw sos warzywny 150.00g 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. Placek biszkoptowy z jabłkami 100.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	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) 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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. Rw galaretki drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

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	501.8	585.2	322.3	613	142.7	2165.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2123.1	2471.1	1365.4	2583.9	600.1	9143.8	108
Białko [g]	10%	110	21.6	38.9	8.7	30.1	7.1	106.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	7.3	11.8	2.2	16.7	5	43.1	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	2.5	0.3	3.9	1.2	9.8	45
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	4.4	0.1	3.3	0.5	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.4	0	4.1	1	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	81.4	0	0.2	0	83.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	87.55	82.1	68.49	86.21	17.57	341.94	151
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.01	12.61	14.5	11.93	1.8	54.88	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	2.63	3.47	1.43	0.64	8.85	30
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.34
Sód [mg]	10%	2000	668.62	221.5	4.43	843.54	351.36	2089.47	104
Potas [mg]	10%	4700	220.98	823.03	562.45	217.5	152.28	1976.25	43
Wapń [mg]	10%	900	73.09	73.05	49.81	32.65	4.85	233.48	27
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	366.68	42.87	54.18	11.34	611.89	105
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	59.5	15.24	18.36	4.32	109.25	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	1.54	1.32	0.53	0.27	4.18	65
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	6.18	8.91	4.93	10.35	40.88	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.54	0	1.01	0.33	2.93	28
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.33	0.79	2.27	1	7.4	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.17	0.05	0.04	0.03	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.29	0.09	0.08	0.02	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	13.76	1.54	0.33	0.51	16.76	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	3.71	5.34	2.96	6.2	24.53	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.85	0.61	0.01	2.34	0.97	5.22	116

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-06

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	515.3	574.7	270.5	549.5	86.9	1997	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2174.3	2419.9	1142.6	2315.9	369.4	8422.4	100
Białko [g]	10%	110	21.8	31.6	10.5	23.5	16.2	103.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	12.5	4.4	15.3	0	44.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	2.5	2.4	2.6	0	10.7	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.9	0.8	5.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.2	0.3	5.4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	84.5	12.2	1	0	99	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	79.49	90.84	48.56	79.69	5.53	304.14	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.66	15.36	30.28	6	5.53	60.84	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.56	14.01	3.19	0.73	0	18.5	62
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	29.26
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.5
Sód [mg]	10%	2000	1270.64	330.53	113.79	689.21	54	2458.18	124
Potas [mg]	10%	4700	166.87	2264.95	549.86	233.51	0	3215.2	69
Wapń [mg]	10%	900	39.39	140.68	303.33	91.73	0	575.14	64
Fosfor [mg]	10%	580	39.11	547.13	268.5	135.93	0	990.69	170
Magnez [mg]	10%	304.5	16.18	142.69	37.03	11.93	0	207.85	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.28	0.82	0.57	0	6.09	95
Witamina A [μg]	25%	565	4.23	59.52	12.39	11.3	0	87.46	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.52	0.02	1.03	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	3.18	0.62	3.59	0	9.42	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.45	0.14	0.04	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.48	0.43	0.26	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	15.4	0.58	0.72	0	16.93	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.54	35.71	7.43	6.78	0	52.47	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.91	0.31	1.91	0.15	6.14	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-07

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	512.8	695.2	270.4	517.2	101.4	2097.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2163	2931.6	1140.1	2188.5	428.1	8851.5	106
Białko [g]	10%	110	22.4	35.8	9.6	32.7	3.9	104.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	16.7	5.9	7.6	2.2	45.3	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.8	2.6	1.8	0.5	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.2	0.8	1.6	0.5	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	2.4	0.9	3.1	1	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	130.9	0	1.8	0	260.5	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	77.18	102.78	46.21	79.76	16.54	322.49	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.41	19.18	22.47	5.04	0.99	51.1	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	4.77	3.34	0.54	0.32	9.65	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.61
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.46
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.93
Sód [mg]	10%	2000	755.02	182.31	88.65	913.95	252	2191.94	110
Potas [mg]	10%	4700	225.93	542.23	409.95	221.53	76.14	1475.79	33
Wapń [mg]	10%	900	46.99	186.37	164.7	98.38	2.42	498.88	55
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	385.01	144.9	233.29	5.67	871.04	150
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	41.69	63.45	21.43	2.16	141	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.45	1.46	0.54	0.13	5.83	91
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	70.66	5.62	4.05	5.17	96.01	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.88	0	1.04	0.33	3.89	38
witamina E [mg]	30%	9	2.17	1.35	0.57	1.51	0.74	6.37	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.17	0.14	0.05	0.01	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.64	0.11	0.43	0.01	1.43	143
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	2.84	0.6	0.37	0.25	4.61	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	2.48	3.37	2.42	3.1	17.69	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.09	0.5	0.24	2.53	0.7	5.47	122

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-08

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	651	597	167.2	489.2	223.6	2128.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2735.3	2513.1	704	2064.3	939.6	8956.5	106
Białko [g]	10%	110	23.2	42.8	7.4	18.7	17.4	109.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	24.9	15.6	5.3	11.8	8.7	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	2.7	3.4	2.2	4.4	21.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7	0	4.2	0.4	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.1	0	4.4	1	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	100.6	0	3	0	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.56	75.87	22.38	77.18	18.92	277.93	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.45	18.77	21.6	3.35	4.2	57.38	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.55	9.27	0	0.64	0.27	10.75	36
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.77
Sód [mg]	10%	2000	1497.16	253.97	48.6	660.07	509.85	2969.67	148
Potas [mg]	10%	4700	160.5	2335	0	172.75	67.5	2735.76	58
Wapń [mg]	10%	900	33.13	155.69	0	25.66	4.05	218.54	24
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	621.01	0	52.2	8.64	716.61	123
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	147.25	0	7.41	5.94	175.93	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.92	0	0.45	0.1	4.85	76
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	61.69	0	10.35	2.02	78.27	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.6	0	1.02	0.33	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	1.51	3.39	0	2.86	0.51	8.29	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.44	0	0.03	0.01	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.55	0	0.09	0	0.7	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	20.73	0	0.54	0.1	21.6	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	37.01	0	6.2	1.21	46.96	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.15	0.7	0.13	1.83	1.41	7.42	165

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-09

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	533.8	707.4	107.4	586.2	187.6	2122.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2257.3	2975.2	454.3	2474.4	794.2	8955.5	105
Białko [g]	10%	110	25.3	37.6	3	33.6	10.2	109.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	8.8	20.9	1.8	13.1	2.4	47.2	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2	7.5	0.5	2.9	0.5	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	7.9	0	4.1	0.5	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.7	0	4.9	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	131.1	0	105.7	0.5	239.5	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	88.47	97.36	19.87	84.15	31.15	321.02	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.97	15.25	13.15	9.46	1.8	54.64	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.77	10.36	0.23	1.63	0.27	13.27	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.93
Sód [mg]	10%	2000	682.57	327.02	40.32	761.95	264.95	2076.84	103
Potas [mg]	10%	4700	237.99	1176.88	0	342.86	93.42	1851.15	39
Wapń [mg]	10%	900	97.12	177.9	21.6	57.32	29.97	383.92	42
Fosfor [mg]	10%	580	189.19	367.52	0	97.98	73.44	728.13	126
Magnez [mg]	10%	304.5	22.34	100.09	0	18.74	8.36	149.55	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.57	5.02	0	1.5	0.16	7.26	114
Witamina A [μg]	25%	565	6.76	78.82	0	36.67	2.02	124.28	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.86	0	1.85	0.34	4.45	45
witamina E [mg]	30%	9	2.02	3.1	0	3.31	0.51	8.96	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.46	0	0.07	0.02	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.56	0	0.21	0.13	1.26	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	4.51	0	0.74	0.15	5.78	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.05	47.29	0	22	1.21	74.56	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.9	0.11	2.11	0.73	5.19	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-10

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	509.1	674.4	247.9	473.8	86.9	1992.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.8	2834.9	1049.2	2001.9	369.4	8404.5	99
Białko [g]	10%	110	21.2	44.4	6.4	19.8	16.2	108.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.7	21.1	2.7	9.4	0	45	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.3	3.6	1.5	2.9	0	10.4	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.6	0.4	1.4	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.2	0.1	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	90.6	5.4	0	0	97.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	79.96	81.57	50.56	77.73	5.53	295.37	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.03	22.44	26.31	3.37	5.53	62.71	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	9.99	2.4	0.54	0	13.67	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.69
Sód [mg]	10%	2000	911.75	347.79	58.45	1003.2	54	2375.21	119
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1964.48	580.34	135.17	0	2893.4	62
Wapń [mg]	10%	900	74.17	182.43	137.32	12.95	0	406.89	44
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	541.48	127.36	17.29	0	779.19	134
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	123.96	48.72	13.69	0	197.57	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	4.41	0.54	0.4	0	5.91	92
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	68.75	9	4.05	0	94.53	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.41	0.01	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	2.8	3.92	0.26	1.51	0	8.51	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0.07	0.03	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.51	0.27	0.01	0	0.98	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	18.06	0.61	0.2	0	19.48	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	41.25	5.4	2.42	0	56.72	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.96	0.16	2.78	0.15	5.93	132

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-05-11

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	517.3	650.5	164.3	546.1	95.3	1973.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2182.3	2743.8	695.3	2301.6	400	8323.1	99
Białko [g]	10%	110	21.5	48.8	3.8	25.3	5.9	105.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	13.6	1.9	15	4	47.5	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	4.2	0.5	3.6	2.4	14.1	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	3.8	0.7	3.5	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	2.6	0.2	5	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	144.5	58.6	30.3	0	361.4	121
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	79.29	87.1	33.44	77.82	8.77	286.44	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.46	12.45	17.24	3.15	8.77	45.08	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	7.94	1.19	1.28	0	11.08	36
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.93
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.1
Sód [mg]	10%	2000	1106.02	244.26	72.12	902.45	97.2	2422.07	121
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1275.8	94.56	340.73	0	1937.03	41
Wapń [mg]	10%	900	46.99	135.95	12.39	25.01	162	382.35	42
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	259.98	47.85	96.71	0	506.72	88
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	65.78	4.8	19.26	0	102.12	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.96	0.66	1.22	0	6.08	94
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	91.74	38.31	17.07	0	157.63	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.82	0.27	1.95	0	5.02	51
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.49	0.29	2.82	0	8.28	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0.03	0.07	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.34	0.1	0.1	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	5.13	0.21	3.31	0	9.22	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	55.04	1.87	10.24	0	73.46	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.67	0.2	2.5	0.27	6.05	134

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2068	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8722.5	103
Białko [g]	10%	110	106.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	48.5	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.05	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.23	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.25	41
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2369.05	118
Potas [mg]	10%	4700	2297.8	49
Wapń [mg]	10%	900	385.6	43
Fosfor [mg]	10%	580	743.47	128
Magnez [mg]	10%	304.5	154.75	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.74	90
Witamina A [µg]	25%	565	97.01	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.52	35
witamina E [mg]	30%	9	8.17	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.48	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.48	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.92	131