Plan żywieniowy: 12. Dieta papkowata (zmiana konsystencji na papkowatą) 23-29.06.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
Posiłki:	**1.** I śniadanie **2.** obiad **3.** podwieczorek **4.** kolacja **5.** posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: **Dieta lekkostrawna (2) (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: 51 - 65; liczba: 1) **5.** Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) **6.** Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) **7.** Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) **8.** Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) **9.** Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) **10.** Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	**węglowodanów:** 57%, **białka:** 18%, **tłuszczów:** 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-23				
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# 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] 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. **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# 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 400.00g 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. **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. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. **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% 7. **P#o pulpety z indyka duszone 100.00g** składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, **p# Kajzerka, bułka pszenna 17%** [składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka **sojowa**, E300, może zawierać **jaja, mleko, nasiona sezamu**], **Jaja kurze całe 8%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Rw jabłko pieczone 200.00g 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) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. **Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g** składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, **Seler korzeniowy 22%**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%	1. **P# chleb pszenny kawior 60.00g** 2. **P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g** [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*bg 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: 2 - Wtorek, 2025-06-24				
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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. **P# ser twarogowy chudy 50.00g** 5. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja 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. 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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. **Rw gotowany seler z marchewką 150.00g** składniki: Marchew 75%, **Seler korzeniowy 19%**, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 6. **P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **Mąka pszenna typ 550 1%**	1. **P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 200.00g** 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 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. **Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 70.00g** składniki: **Dorsz mrożony 30%**, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-25				
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# serek wiejski 100.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól] 5. P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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# 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 brokułowa 400.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%**, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, **Seler korzeniowy 1%**, **Kasza manna 1%**, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. **Makaron pszenny, gotowany 250.00g** [składniki: Mąka **pszenna**, woda, sól] 4. **P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, **Mąka pszenna typ 500 2%** 5. **Jaja gotowane iżż 50.00g**	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. **P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g** składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], **Płatki owsiane 10%**, Cynamon mielony 1%	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. 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. **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# ser twarogowy chudy 20.00g**

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-26				
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#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik **pszenny** bezglutenowy, białko **sojowe**, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym **mleko** łącznie z laktozą, hydrolizat białka **sojowego**, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**] 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# 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 koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 6. **P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%**, **Mąka pszenna typ 500 6%**, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. **Rw płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%**, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. **Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g** składniki: Woda wodociągowa 88%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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. **# domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g** składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, **Seler korzeniowy 8%**, Pietruszka korzeń 8%, **Jaja kurze całe 8%** 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-27				
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# 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# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g** składniki: **p# Ser twarogowy chudy 58%**, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	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 + 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. **Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, **#Makaron pełnoziarnisty 45%** 4. **Rw dorsz gotowany 130.00g** składniki: **Dorsz mrożony 77%**, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. **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]	1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 2. Mus kubuś 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]	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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. **P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g** składniki: **Jaja gotowane IŻŻ 92%,** p# Jogurt naturalny 8% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-28				
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# serek wiejski 100.00g [składniki: **twaróg** ziarnisty, **śmietanka**, sól] 5. P#w filet złocisty/polędwica 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, subtancja 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. 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 z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: **śmietanka,** stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. **Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 70%, **Kasza orkiszowa S 30%** 4. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, **mąka pszenna**, semolina z **pszenicy** twardej (triticum durum)6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 7. **P# sos koperkowy lekki 100.00g** składniki: Woda wodociągowa 76%, **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. **Kaszka manna na mleku 200.00g** 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: 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. **Rw galaretka z rybą 150.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, **Dorsz mrożony 30%**, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-29				
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. #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.**] 5. #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.**] 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# 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. **Rw pulpety drobiowe gotowane 130.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, **Bułki pszenne zwykłe 20%**, **Jaja kurze całe 8%** 5. **Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g** składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, **Seler korzeniowy 30%** 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. **Rw sos warzywny 50.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, **seler**], **Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%**, **Mąka pszenna typ 500 8%**, **Masło ekstra 2%**	1. **San petitki biszkopty 30.00g** [składniki: mąka **pszenna** 45 %, cukier, **jaja 2**7 %, 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 100.00g 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) 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 filet złocisty/polędwica 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, subtancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę**] 6. **P# twarożek z natką pietruszki 60.00g** składniki: **p# Ser twarogowy chudy 58%**, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-23

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	541.8	601.1	130.8	497.3	199.7	1970.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2286.2	2533.9	552.1	2096.2	841.9	8310.5	99
Białko [g]	10%	100	18.6	32.2	1	17.9	7	77	77
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	13.8	1	13	5.4	46.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3	0.1	2.6	1.2	9.6	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.4	0	4.3	0.9	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	3.1	0.1	5.3	2.1	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	73	0	21.2	0	95.7	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.93	90.8	31.86	77.76	30.81	319.16	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.34	14.74	27.18	3.32	1.13	60.73	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	7.71	5.31	1.78	0.32	15.86	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	13.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.59
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.99
Sód [mg]	10%	2000	683.15	293.37	3.6	691.8	372.23	2044.16	103
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1117.86	241.2	321.54	76.14	1970.14	43
Wapń [mg]	10%	880	74.17	116.25	7.2	34.07	2.42	234.14	26
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	310.04	16.2	90.77	5.67	515.74	89
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	83	5.4	25.39	2.16	127.14	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	3.82	0.54	0.91	0.13	5.97	93
Witamina A [µg]	25%	565	12.72	107.09	13.8	7.5	5.17	146.3	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.44	0	1.77	0.67	4.25	43
witamina E [mg]	30%	9	3.29	2.82	0.68	2.67	1.23	10.72	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.2	0.05	0.07	0.01	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.38	0.04	0.09	0.01	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	5.68	0.28	2.21	0.25	9.04	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	51.55	8.27	4.5	3.1	75.07	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.81	0.01	1.92	1.03	5.11	113

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-24

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	503.3	633.2	214.9	506.8	95.3	1953.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2127.1	2663.1	908.6	2138.7	400	8237.7	98
Białko [g]	10%	100	25.3	38.8	6.1	16.2	5.9	92.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	9.3	19.3	3.6	11.7	4	48.1	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.2	2.5	1.1	2	2.4	10.4	47
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	9.3	0	3.8	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.1	0	5.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	81.4	0	0	0	83.2	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.65	80.11	39.74	84.58	8.77	292.86	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.63	14.06	26.31	3.88	8.77	57.68	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.55	8.07	0.46	1.21	0	10.31	35
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.76
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.55
Sód [mg]	10%	2000	991.72	272.47	80.64	664.32	97.2	2106.36	106
Potas [mg]	10%	4700	203.7	1065.17	0	237.73	0	1506.61	32
Wapń [mg]	10%	880	76.33	81.81	43.2	14.89	162	378.24	43
Fosfor [mg]	10%	580	142.75	393.9	0	18.03	0	554.68	96
Magnez [mg]	10%	304.5	19.37	76.06	0	10.14	0	105.58	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.45	2.01	0	0.58	0	3.05	47
Witamina A [µg]	25%	565	4.19	8.22	0	12.52	0	24.95	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.35	0	1.35	0	3.07	32
witamina E [mg]	30%	9	2.01	3.72	0	3.26	0	9	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.2	0	0.04	0	0.3	30
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.3	0	0.03	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	15.38	0	0.77	0	16.46	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	4.93	0	7.51	0	14.97	22
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.75	0.75	0.22	1.84	0.27	5.26	116

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-25

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	574.4	576.6	241.1	656.7	108.4	2157.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2424.6	2431.2	1017.2	2758.1	457.9	9089.1	108
Białko [g]	10%	100	22.7	24.5	8	22.6	6.1	84	85
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	13.2	4.9	26.2	2	59.8	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	4.2	2.4	8.9	0.4	20.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.3	0.3	1.9	0.5	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.6	0.4	4.1	1	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	136.4	0	0	0.3	137.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	91.39	92.59	42.58	82.64	16.42	325.65	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	18.04	20.19	28.71	8.55	1.47	76.97	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	5.74	2.76	0.54	0.32	10.04	33
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.66
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.83
Sód [mg]	10%	2000	911.17	243.81	88.74	1498.14	140.57	2882.46	144
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1041.74	477.76	135.13	93.42	1925.84	41
Wapń [mg]	10%	880	29.89	301.07	158.76	11.98	19.71	521.42	58
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	364.31	80.05	17.29	48.87	539.34	93
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	69.82	53.05	13.33	3.78	147.76	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.48	0.95	0.36	0.17	4.39	70
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	58.67	8.1	4.05	5.17	86.5	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.63	0	1.35	0.34	3.67	37
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.96	0.41	2	0.74	7.6	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.2	0.09	0.03	0.02	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.62	0.12	0.01	0.09	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	2.03	0.62	0.2	0.28	3.67	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	35.2	4.85	2.42	3.1	51.9	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.67	0.24	4.16	0.39	7.2	161

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	530.2	655.6	224.1	541.7	95.3	2047	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2236.7	2766.8	948	2283.1	400	8634.8	103
Białko [g]	10%	100	22.9	45.4	9	24.4	5.9	107.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	11.8	3.3	14.6	4	47.1	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	4	1.6	3.6	2.4	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3	0.5	4.5	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.4	0	5.4	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	142.8	7.3	70	0	221.1	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	79.96	96.46	39.9	78.93	8.77	304.04	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.64	19.44	16.9	4.36	8.77	53.12	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	9.31	0.83	1.75	0	12.56	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.2
Sód [mg]	10%	2000	1343.17	423.11	67.69	723.41	97.2	2654.6	132
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1511	400.1	444.97	0	2533.86	54
Wapń [mg]	10%	880	29.89	243.96	179.02	49.32	162	664.2	75
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	368.11	152.11	164.67	0	713.71	122
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	79.78	33.75	25.16	0	146.46	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.92	0.34	1.43	0	5.12	80
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	14.14	4.89	14.14	0	43.67	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0.01	2.32	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.11	0.15	2.92	0	6.67	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.25	0.06	0.1	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.39	0.28	0.2	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.32	0.36	4.41	0	9.63	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	8.48	2.93	8.48	0	26.2	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	1.17	0.18	2	0.27	6.63	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	567.8	622.4	173.1	470.3	133.6	1967.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2394.5	2620.5	731.4	1984.4	559.5	8290.5	99
Białko [g]	10%	100	21.1	35.6	1.8	16.4	14.8	89.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	16.8	1.2	11.4	6.7	51	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	2.5	0.1	2.7	4	12.2	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.6	0	3.3	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.3	0.2	4.3	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	25.1	0	116.7	0	143.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	88.15	85.67	41.53	75.56	3.37	294.3	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.85	13.68	35.95	2.34	3.37	70.22	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.62	7.35	5.76	0.54	0	14.28	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.6
Sód [mg]	10%	2000	689.37	141.29	4.5	699.56	378	1912.73	95
Potas [mg]	10%	4700	204.09	1509.4	301.5	179.43	0	2194.42	46
Wapń [mg]	10%	880	92.43	138.49	9	32.03	0	271.96	32
Fosfor [mg]	10%	580	124	261.23	20.25	84.76	0	490.25	84
Magnez [mg]	10%	304.5	18.95	95.22	6.75	17.48	0	138.41	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.49	3.51	0.67	1.11	0	5.8	91
Witamina A [µg]	25%	565	4.74	49.01	17.25	4.05	0	75.06	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.48	0	1.91	0	3.76	38
witamina E [mg]	30%	9	3.1	3.01	0.85	2.16	0	9.14	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.3	0.06	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.33	0.05	0.18	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	5.99	0.36	0.22	0	6.87	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.84	29.41	10.35	2.42	0	45.03	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	0.39	0.01	1.94	1.05	4.78	106

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.1	685	240.8	448.8	95.3	2027.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2350	2882.8	1018.7	1898.4	400	8550.1	101
Białko [g]	10%	100	27	38.7	7.7	20.2	5.9	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	18.8	2.9	6.9	4	46.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.9	1.7	1.4	2.4	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.5	0.6	1.4	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.7	0.2	3.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	70	8.1	0	0	79	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	81.31	94.98	46.86	77.12	8.77	309.07	131
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.71	23.18	32.19	3	8.77	72.86	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	9.9	2.16	1.28	0	14.02	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.35
Sód [mg]	10%	2000	1307.17	646.47	75.14	652.75	97.2	2778.74	139
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1373.75	672.57	217.21	0	2441.32	52
Wapń [mg]	10%	880	29.89	125.29	205.1	20.96	162	543.26	60
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	366.52	192.5	20.98	0	608.81	105
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	89.25	57.63	11.16	0	165.82	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.24	0.71	0.73	0	6.11	95
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	33.95	9.46	17.07	0	70.99	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.34	0.01	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.84	0.3	2.18	0	7.81	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.24	0.1	0.04	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.34	0.36	0.03	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	13.75	0.75	0.7	0	15.74	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	20.37	5.67	10.24	0	42.59	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.63	1.79	0.2	1.81	0.27	6.94	154

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665.3	627.1	146.9	528.8	95.3	2063.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2794.4	2648.1	620.8	2229.6	400	8693.1	102
Białko [g]	10%	100	23.2	43.1	2.7	21.7	5.9	96.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	9.7	2.2	13.9	4	56.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	2.7	0.3	2.6	2.4	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3	0	4.6	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	1.9	0	5.5	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	124.9	0	0.6	0	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.58	96.66	30.06	79.43	8.77	298.52	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.47	13.26	18.45	4.48	8.77	54.45	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.55	9.69	2.15	0.72	0	13.13	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	1506.16	357.86	51.48	917.51	97.2	2930.23	147
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1228.63	120.6	195.15	0	1704.88	36
Wapń [mg]	10%	880	33.13	116.63	3.6	61.88	162	377.25	42
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	469.74	8.1	88.43	0	601.04	103
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	89.74	2.7	9.87	0	117.64	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.3	0.27	0.57	0	4.51	71
Witamina A [µg]	25%	565	4.19	32.69	6.9	13.01	0	56.81	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.97	0	1.36	0	3.68	38
witamina E [mg]	30%	9	2	2.08	0.34	3.45	0	7.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.27	0.02	0.04	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.43	0.02	0.17	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	15.65	0.14	0.59	0	16.61	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	19.61	4.13	7.8	0	34.08	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	0.99	0.14	2.54	0.27	7.32	163

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2026.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8543.7	101
Białko [g]	10%	100	92.5	93
Tłuszcz [g]	10%	66	50.8	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	126.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	306.23	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	63.72	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.88	43
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	59
Sód [mg]	10%	2000	2472.75	124
Potas [mg]	10%	4700	2039.58	43
Wapń [mg]	10%	880	427.21	48
Fosfor [mg]	10%	580	574.79	99
Magnez [mg]	10%	304.5	135.54	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.99	78
Witamina A [µg]	25%	565	72.04	13
Witamina D [µg]	10%	10	3.62	37
witamina E [mg]	30%	9	8.4	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.14	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	41.41	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.18	137