

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 9-15.06.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-09
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09

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# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kalafiorowa 400.00g 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. Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 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 niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, 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]	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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g 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 (karoten).] 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, 2025-06-10

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 szynka z indyka indykpol*bg 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. 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 300.00g 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. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 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, 2025-06-11

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# Mieszanek 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. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	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: mieszanek 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. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g 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%	1. Serek homogenizowany waniliowy s 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12

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*bg 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 iż 50.00g	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 pomidorowa z ziemniakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 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. P#d jogodeser pod musem jabłkowym 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 49% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 10%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 1%, Przyprawa do piernika PRYMAT 0% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.]	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. K# twarożek z brokułem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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# Mieszanaka 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: 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# 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, 2025-06-14

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# Mieszanka 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: 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 (karoten).] 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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15

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. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. P#w szynka z indyka indykpol*bg 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]	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. 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% 6. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 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. 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%	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 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-09

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	513.2	700.9	136.8	527.3	108.8	1987.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2169.4	2952.2	575.4	2225.3	457.3	8379.7	99
Białko [g]	10%	100	27.8	46.3	6.3	23.6	5.2	109.3	109
Tłuszcz [g]	10%	56	9.1	17.1	4.4	12.6	4	47.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	2.7	2.4	2.4	2.4	12.4	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	7.3	0	4.1	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	5	0	4.4	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	91.7	0	0.6	0	94.5	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	80.24	95.47	18.85	80.08	12.82	287.48	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.28	13.62	18.49	4.61	12.28	54.29	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	10.46	1.71	0.59	0	13.43	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.76
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.81
Sód [mg]	10%	2000	914.68	268.95	97.2	1063.68	81	2425.52	121
Potas [mg]	10%	4700	238.26	1583.74	0	183.79	0	2005.8	43
Wapń [mg]	10%	900	90.37	124.86	162	61.77	0	439.01	49
Fosfor [mg]	10%	580	180.01	680.1	0	92.04	0	952.15	164
Magnez [mg]	10%	304.5	13.43	179.7	0	17.03	0	210.17	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	6.92	0	0.46	0	7.93	124
Witamina A [μg]	25%	565	100.5	59.72	0	4.62	0	164.84	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	1.99	3.61	0	2.48	0	8.09	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.83	0	0.04	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.7	0	0.16	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.64	20.08	0	0.33	0	21.05	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	35.83	0	2.77	0	44.9	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.74	0.27	2.95	0.22	6.06	135

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-10

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	550	582	268.9	477	133.6	2011.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2320.3	2456.6	1137.6	2016.7	559.5	8490.9	101
Białko [g]	10%	100	20.1	22.4	10.9	23.3	14.8	91.6	91
Tłuszcz [g]	10%	56	13.4	11.6	3.9	8.1	6.7	44	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	3.6	1.9	2.2	4	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.3	0.6	1.7	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	1.3	0.1	3.1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	11.5	8.8	2.7	0	24.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	87.33	99.51	47.88	77.89	3.37	316	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.07	25.12	20.28	3.46	3.37	65.32	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.67	5.26	0.99	0.76	0	7.7	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.08
Sód [mg]	10%	2000	1013.42	876.04	81.23	929.25	378	3277.95	164
Potas [mg]	10%	4700	184.15	454.18	480.13	190.96	0	1309.43	28
Wapń [mg]	10%	900	36.15	161.37	214.82	50.59	0	462.94	52
Fosfor [mg]	10%	580	33.17	65	182.54	58.59	0	339.32	58
Magnez [mg]	10%	304.5	8.62	25.76	40.5	18.53	0	93.42	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.45	1.57	0.41	0.68	0	3.12	49
Witamina A [μg]	25%	565	100.53	8.94	5.86	12.04	0	127.4	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0.01	1.02	0	2.29	22
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.2	0.19	1.65	0	5.03	55
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.07	0.07	0.04	0	0.23	23
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.09	0.33	0.09	0	0.58	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	1.54	0.44	0.3	0	2.81	25
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.32	5.36	3.52	7.22	0	22.44	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.81	2.43	0.22	2.58	1.05	8.19	183

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-11

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	549.9	528.1	202.8	589	167.2	2037.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2313.9	2228.6	856.5	2480.7	704	8583.8	100
Białko [g]	10%	100	19.5	33.3	9.2	18.1	7.4	87.8	87
Tłuszcz [g]	10%	56	18	10	4	16.7	5.3	54.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	3.7	2.5	3	3.4	17.8	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	1	0.8	6.4	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.7	0.6	0.1	5.4	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	18.2	12.2	78	0	145.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.98	79.51	32.72	93.24	22.38	305.84	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.89	10.09	29.76	6.97	21.6	72.32	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.31	7.04	0.87	3.76	0	13	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.57
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.82
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.61
Sód [mg]	10%	2000	699.49	166.99	116.16	736.88	48.6	1768.14	88
Potas [mg]	10%	4700	332.69	658.01	547.71	621.92	0	2160.35	46
Wapń [mg]	10%	900	39.86	58.48	296.29	82.31	0	476.95	52
Fosfor [mg]	10%	580	107.62	123.93	247.24	128.31	0	607.12	105
Magnez [mg]	10%	304.5	18.54	39.21	46.28	41.87	0	145.91	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.92	1.69	0.44	1.6	0	4.67	74
Witamina A [μg]	25%	565	132.68	56.36	5.89	20.13	0	215.07	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.34	0.02	1.38	0	3.42	34
witamina E [mg]	30%	9	2.69	0.77	0.2	3.48	0	7.15	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.14	0.09	0.12	0	0.63	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.16	0.44	0.19	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	2.69	0.47	1.57	0	7.12	62
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	33.81	3.53	12.07	0	57.04	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.94	0.46	0.32	2.04	0.13	4.42	98

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-12

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	576	651.3	239.2	462.3	95.3	2024.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2424.3	2751.1	1009.7	1953.3	400	8538.5	102
Białko [g]	10%	100	24.2	42.3	8	18.3	5.9	98.8	98
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	10.3	5.1	9	4	47.2	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	3.2	2.3	1.7	2.4	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	2.6	0.5	2.7	0	9.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	2.1	0.6	3.7	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	134.5	0	0.5	0	262.9	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.89	101.37	41	77.4	8.77	306.45	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.41	17.39	19.03	3.7	8.77	52.31	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	8.07	1.55	1.04	0	11.34	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.41
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.85
Sód [mg]	10%	2000	1071.46	365.59	80.5	657.95	97.2	2272.72	114
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1180.17	85.27	238.99	0	1730.37	37
Wapń [mg]	10%	900	46.99	98.55	143.55	53.28	162	504.39	56
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	181.03	97.42	95.43	0	476.06	82
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	53.93	29.02	20.43	0	115.66	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.2	0.87	0.6	0	4.91	77
Witamina A [μg]	25%	565	130.5	10.46	0	18.05	0	159.01	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.35	0	1.02	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	9	2.66	1.08	0.31	2.13	0	6.19	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.16	0.09	0.05	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.18	0.03	0.16	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	3.27	0.18	0.36	0	4.37	38
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	6.27	0	10.83	0	23.4	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.01	0.22	1.82	0.27	5.68	126

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-13

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	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%	100	27.5	33	8.3	18	7.6	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	56	17.1	13	5.6	15.7	2	53.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.4	2.6	3.4	2.1	0.4	15.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.9	0	6.5	0.5	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	79.92	84.02	36.69	88.63	15.62	304.9	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.56	21.42	35.73	4.82	0.99	69.54	134
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), 2025-06-14

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	515.1	630.5	324.5	459.9	95.3	2025.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.6	2654.1	1368.2	1945.7	400	8543.8	102
Białko [g]	10%	100	18.1	34.4	11.5	13.2	5.9	83.3	83
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	17.7	7.1	6.9	4	46.7	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	4.4	3.1	1.4	2.4	15.5	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.7	0.9	1.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	86.4	86.87	55.45	86.42	8.77	323.94	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	12.86	9.67	26.96	4.46	8.77	62.74	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	7.12	4.01	0.54	0	12.34	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.32
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.46
Sód [mg]	10%	2000	705.25	166.93	106.38	640.11	97.2	1715.88	85
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	162	509.03	57
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	0.27	4.28	95

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-15

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	557.6	721.8	164.3	545.3	95.3	2084.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2348.6	3037.4	695.3	2298.5	400	8779.9	104
Białko [g]	10%	100	24.2	46.9	3.8	16.5	5.9	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	20.3	1.9	14.2	4	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	3.7	0.5	2.6	2.4	13.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9	0.7	5.2	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.4	5	0.2	4.9	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	111.5	58.6	58.5	0	356.6	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	77.87	92.58	33.44	89.19	8.77	301.87	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.39	19.06	20.25	5.91	8.77	57.4	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	9.89	1.19	3.06	0	14.81	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.97
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.05
Sód [mg]	10%	2000	1062.1	309.84	72.12	715.22	97.2	2256.5	113
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1353.28	94.56	517.51	0	2191.29	47
Wapń [mg]	10%	900	46.99	119.36	12.39	61.49	162	402.24	44
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	488.95	47.85	94.61	0	733.58	126
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	93.9	4.8	27.17	0	138.15	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.98	0.66	1.34	0	6.22	97
Witamina A [μg]	25%	565	100.5	21.58	40.08	22.41	0	184.58	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.82	0.27	1.29	0	4.01	40
witamina E [mg]	30%	9	2.17	4.1	0.29	3.46	0	10.03	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.28	0.03	0.09	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.42	0.1	0.15	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	18.62	0.21	1.53	0	20.93	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	12.95	1.87	13.44	0	34.57	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.86	0.2	1.98	0.27	5.64	125

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2031.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8566	101
Białko [g]	10%	100	94.7	94
Tłuszcz [g]	10%	56	50.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.9	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	306.64	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	61.99	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.5	42
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	23	-	24
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2262.35	113
Potas [mg]	10%	4700	1975.23	42
Wapń [mg]	10%	900	459.92	51
Fosfor [mg]	10%	580	604.6	104
Magnez [mg]	10%	304.5	150.6	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.34	84
Witamina A [µg]	25%	565	168.48	30
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	7.54	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.8	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.2	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.65	126