

Plan żywieniowy: 3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu 30.06-6.07.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-30
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-30

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# ser twarogowy chudy 50.00g 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# Mieszanina 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 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 budyń śmietankowy z musem z truskawek 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, #budyń śmietankowy Winiary 5% [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: mieszanina herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenny kawior 60.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-01

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. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 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 (karotenyl).]	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 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. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g 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 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) 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 (karotenyl).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02

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#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]	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 - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g 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. K# pasta pomidorowo-jaglana 60.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek kwaszony 22%, p# Ser twarogowy chudy 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%	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/połędwica 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, 2025-07-03

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#w filet złocisty/połędwica 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: 5 - Piątek, 2025-07-04

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. 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] 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%	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, 2025-07-05

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, 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# 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 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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# pasta z makreli z marchewką 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-06

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. 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% 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 brzoskwinia 100.00g składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], 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# pasta twarogowa z buraczkem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane poprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-30

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	165.7	515.5	213.9	1982.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2123.1	2471.1	699.1	2172.8	902.3	8368.6	99
Białko [g]	10%	100	21.6	38.9	7.4	20.6	9.4	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	56	7.3	11.8	3.4	13.8	5.4	41.8	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.7	2.5	1.9	2.8	1.3	10.4	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	4.4	0.7	4.8	0.5	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.4	0.3	4.9	1	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	81.4	9.1	30.8	0	123.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	87.55	82.1	27.1	77.77	32.23	306.77	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.01	12.61	24.27	3.61	1.93	56.46	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	2.63	1.97	1.49	0.64	7.41	25
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.43
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.44
Sód [mg]	10%	2000	668.62	221.5	90.03	683.11	473.4	2136.67	107
Potas [mg]	10%	4700	220.98	823.03	404.51	356.93	152.28	1957.75	43
Wapń [mg]	10%	900	73.09	73.05	248.41	35.08	4.85	434.5	49
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	366.68	205.11	111.77	11.34	831.72	143
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	59.5	32.96	28.56	4.32	137.16	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	1.54	0.95	1.19	0.27	4.47	70
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	6.18	55.91	14.8	10.35	97.76	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.54	0.01	1.62	0.33	3.56	34
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.33	0.17	2.68	1	7.19	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.17	0.08	0.08	0.03	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.29	0.36	0.1	0.02	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	13.76	0.46	3.27	0.51	18.62	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	3.71	33.55	8.88	6.2	58.65	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.85	0.61	0.25	1.89	1.31	5.34	118

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-01

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	505.8	589.8	292.8	498.7	95.3	1982.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2135.2	2484	1236.8	2105.4	400	8361.5	99
Białko [g]	10%	100	21.4	32.4	10.7	21.9	5.9	92.4	92
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	13.3	4.6	11.2	4	44.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.7	2.4	2.4	4.1	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.7	0.9	1.4	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.4	0.3	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	87.6	12.2	0	0	101	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	79.31	91.41	54.01	77.83	8.77	311.35	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.73	14.99	34.65	4.5	8.77	68.65	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.56	12.61	4.09	0.64	0	17.91	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.03
Sód [mg]	10%	2000	892.64	332.42	114.69	894.15	97.2	2331.1	118
Potas [mg]	10%	4700	166.87	2406.35	610.16	152.41	0	3335.82	71
Wapń [mg]	10%	900	39.39	129.39	305.13	8.74	162	644.66	71
Fosfor [mg]	10%	580	39.11	546.62	272.55	11.35	0	869.65	150
Magnez [mg]	10%	304.5	16.18	145.11	38.38	5.77	0	205.46	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.21	0.96	0.41	0	6	94
Witamina A [μg]	25%	565	4.23	61.15	15.84	10.35	0	91.59	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.58	0.02	1.01	0	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	2.01	3.15	0.79	1.98	0	7.94	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.45	0.15	0.03	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.48	0.44	0.02	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	15.79	0.65	0.51	0	17.18	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.54	36.69	9.5	6.2	0	54.95	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.92	0.31	2.48	0.27	5.82	129

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-02

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	502.9	717	224.1	469.6	101.4	2015.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2123.3	3021.3	948	1983.9	428.1	8504.7	100
Białko [g]	10%	100	21.5	40.3	9	15.8	3.9	90.6	91
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	18.9	3.3	9.2	2.2	44.9	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	7.1	1.6	1.6	0.5	13.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.2	0.5	1.5	0.5	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.4	2.5	0	3.2	1	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	131.3	7.3	0.2	0	266.6	89
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	79.27	98.77	39.9	81.35	16.54	315.84	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.43	17.93	16.9	3.51	0.99	42.78	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	4.77	0.83	0.96	0.32	7.56	25
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.95
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.1
Sód [mg]	10%	2000	1097.02	197.66	67.69	777.15	252	2391.54	120
Potas [mg]	10%	4700	225.93	561.73	400.1	227.95	76.14	1491.86	33
Wapń [mg]	10%	900	46.99	205.83	179.02	29.93	2.42	464.22	51
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	433.61	152.11	67.89	5.67	761.46	132
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	43.51	33.75	28.28	2.16	119.98	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.49	0.34	0.85	0.13	5.06	78
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	70.66	4.89	7.58	5.17	98.81	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.89	0.01	1.01	0.33	3.89	38
witamina E [mg]	30%	9	2.17	1.35	0.15	1.6	0.74	6.04	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.18	0.06	0.08	0.01	0.4	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.73	0.28	0.1	0.01	1.37	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	2.88	0.36	0.56	0.25	4.61	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	2.48	2.93	3.77	3.1	18.59	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	0.54	0.18	2.15	0.7	5.97	133

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-03

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	100.6	2005.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2735.3	2513.1	704	2064.3	424.8	8441.7	100
Białko [g]	10%	100	23.2	42.8	7.4	18.7	3.9	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	56	24.9	15.6	5.3	11.8	2.2	60	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	2.7	3.4	2.2	0.5	17.6	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7	0	4.2	0.4	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	83.56	75.87	22.38	77.18	16.3	275.31	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	9.45	18.77	21.6	3.35	0.91	54.09	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.55	9.27	0	0.64	0.27	10.75	36
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.39
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.91
Sód [mg]	10%	2000	1497.16	253.97	48.6	660.07	250.65	2710.47	136
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	0.69	6.77	151

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-04

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	688.6	107.4	499.3	187.6	2016.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2257.3	2902.9	454.3	2104.9	794.2	8513.7	100
Białko [g]	10%	100	25.3	35.7	3	17.4	10.2	91.8	91
Tłuszcz [g]	10%	56	8.8	15.4	1.8	13.1	2.4	41.7	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2	3.4	0.5	2.9	0.5	9.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.6	0	4.1	0.5	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.2	0	4.9	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	64.4	0	105.7	0.5	172.9	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	88.47	106.42	19.87	78.61	31.15	324.53	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.97	19.17	13.15	3.92	1.8	53.04	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.77	9.43	0.23	1.63	0.27	12.34	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	65.41
Sód [mg]	10%	2000	682.57	726.25	40.32	707.95	264.95	2422.07	120
Potas [mg]	10%	4700	237.99	1074.58	0	342.86	93.42	1748.85	37
Wapń [mg]	10%	900	97.12	129.75	21.6	57.32	29.97	335.77	36
Fosfor [mg]	10%	580	189.19	285.84	0	97.98	73.44	646.45	112
Magnez [mg]	10%	304.5	22.34	90.73	0	18.74	8.36	140.19	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.57	4.2	0	1.5	0.16	6.45	102
Witamina A [μg]	25%	565	6.76	78.59	0	36.67	2.02	124.05	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.58	0	1.85	0.34	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.76	0	3.31	0.51	8.62	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.41	0	0.07	0.02	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.42	0	0.21	0.13	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	4.12	0	0.74	0.15	5.39	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.05	47.15	0	22	1.21	74.43	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	2.01	0.11	1.96	0.73	6.05	134

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-05

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	509.1	669.5	247.9	519.4	95.3	2041.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2148.8	2814.1	1049.2	2187.5	400	8599.8	101
Białko [g]	10%	100	21.2	44.2	6.4	17	5.9	94.9	94
Tłuszcz [g]	10%	56	11.7	21.1	2.7	15.4	4	55.1	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	3.6	1.5	3.6	2.4	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	9.6	0.4	3.1	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	5.2	0.1	3.9	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	90.6	5.4	0.2	0	97.7	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	79.96	80.41	50.56	78.68	8.77	298.4	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.03	22.57	26.31	4.56	8.77	67.26	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.72	9.99	2.4	1.31	0	14.44	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	911.75	348.59	58.45	770.94	97.2	2186.94	110
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1968.03	580.34	207.24	0	2969.02	63
Wapń [mg]	10%	900	74.17	182.73	137.32	31.04	162	587.28	64
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	540.55	127.36	49.57	0	810.54	140
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	124.04	48.72	18.1	0	202.05	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	4.42	0.54	0.54	0	6.06	95
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	68.89	9	4.82	0	95.45	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	3.93	0.26	2.17	0	9.19	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0.07	0.04	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.51	0.27	0.07	0	1.04	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	18.05	0.61	0.31	0	19.58	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	41.33	5.4	2.89	0	57.27	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.53	0.96	0.16	2.14	0.27	5.46	121

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-06

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	517.3	670.9	171.2	517.1	95.3	1972	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2182.3	2829.8	725	2179.8	400	8317	100
Białko [g]	10%	100	21.5	52.3	3.9	18.2	5.9	102	102
Tłuszcz [g]	10%	56	12.7	14.3	1.9	14	4	47.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	4.4	0.5	2.6	2.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	4	0.7	4.7	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	2.8	0.2	5.8	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	159.6	58.6	0.5	0	346.6	116
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	79.29	87.1	34.63	80.13	8.77	289.93	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.46	12.45	21.6	5.79	8.77	52.08	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	0.66	7.94	0.37	1.16	0	10.14	33
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.89
Sód [mg]	10%	2000	1106.02	263.74	72.93	684.35	97.2	2224.26	111
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1317.28	39.94	254.16	0	1837.33	39
Wapń [mg]	10%	900	46.99	135.95	10.76	60.9	162	416.62	46
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	259.98	44.18	76.76	0	483.09	84
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	65.81	3.58	11.85	0	93.51	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.96	0.53	0.87	0	5.6	87
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	91.74	36.95	11.71	0	150.92	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.82	0.27	1.41	0	4.48	45
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.49	0.14	3.56	0	8.86	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0.02	0.04	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.34	0.09	0.14	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	5.13	0.15	0.61	0	6.45	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	55.04	0	7.03	0	68.37	101
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.73	0.2	1.9	0.27	5.56	123

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2002.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8443.9	100
Białko [g]	10%	100	95.2	95
Tłuszcz [g]	10%	56	47.9	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.2	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	173.2	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	303.16	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	56.34	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.51	38
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2343.29	117
Potas [mg]	10%	4700	2296.63	49
Wapń [mg]	10%	900	443.08	49
Fosfor [mg]	10%	580	731.36	126
Magnez [mg]	10%	304.5	153.47	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.5	86
Witamina A [µg]	25%	565	105.26	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	8.02	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.35	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.17	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.85	130