

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 23-29.06.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-23				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# twaróg z natką pietruszki 40.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% , p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	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 zabelana jogurtem 400.00g 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. K#o kotlet z indyka, mielony, panierowany w otrębach, pieczony w pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, Płatki owsiane 14% , Jaja kurze całe 12% , Otręby	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. P#d jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10% , Słonecznik nasiona 10%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. K# pasta z soczewicy	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. Jaja gotowane iżż 30.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenne bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać gluten, 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%	pszenne 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		pomidorowa 60.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 60%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	
--	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Jaja gotowane iżż 50.00g 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobi, 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. 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 bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Kasza gryczana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. 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% 6. Ogórek kwaszony 150.00g	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. 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 pełnoziarnisty ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 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 iż 50.00g	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. 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).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 100.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 60.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] - Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 80.00g - 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	- 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] - 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% - Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% - Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	K#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, Jaja gotowane IŻŻ 17% P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] Paszтет z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 20.00g 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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# pasta twarogowa z koperkiem 100.00g 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# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa + 250.00g 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 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna na jogurcie 60.00g 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P#w poledwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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 400.00g 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 gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. P#o schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretka z rybą 200.00g 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. #parówki z szynki 40.00g [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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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.] 7. 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 koktajl z truskawką i bananem wer.2 350.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 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	509.4	651.3	162.5	519	170.3	2012.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2137.7	2731.7	681.1	2177.4	716.2	8444.3	101
Białko [g]	10%	100	21	35.8	6.7	14.8	7.2	85.6	86
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	23.7	6.8	19	4.6	72.1	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.5	1.8	2.5	1.1	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	10.1	0.9	6.6	1.6	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	5.8	2.8	7.8	1.7	24.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.3	74	0	0	76.1	151.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	71.06	80.01	19.61	77.04	26.59	274.32	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	4.48	12.09	9.36	3.67	0.18	29.8	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.87	13.18	2.1	9.69	3.59	38.45	86
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.7
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.99
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.31
Sód [mg]	10%	2000	933.23	237.49	53.46	721.9	466.91	2413.01	121
Potas [mg]	10%	4700	531.44	1201.83	158.57	484.12	171.72	2547.69	54
Wapń [mg]	10%	900	105.01	144.64	108.45	55.09	27	440.2	49
Fosfor [mg]	10%	580	333.46	405.31	116.27	270.84	149.57	1275.47	220
Magnez [mg]	10%	304.5	97.52	136.94	47.52	96.47	47.79	426.26	141
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	5.3	0.86	3.66	1.78	15.38	241
Witamina A [μg]	25%	565	15.42	107.42	1.98	10.16	3.82	138.82	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.7	0	1.35	0.7	4.11	42
witamina E [mg]	30%	9	4.12	4.88	2.21	4.71	0.96	16.9	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.37	0.15	0.32	0.12	1.31	133
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.27	0.37	0.05	0.15	0.15	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.67	4.93	0.7	5.53	2.09	18.95	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.25	45.21	1.19	6.09	0.53	62.29	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.59	0.65	0.14	2	1.29	6.03	134

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	475	603	290.5	449.2	95.3	1913.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1996.9	2546.1	1212.6	1890.7	400	8046.4	96
Białko [g]	10%	100	20.5	39.1	14	15.7	5.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	13.5	11.2	17	10.8	4	56.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	2	4.4	1.7	2.4	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	4.6	3.2	3.8	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	2.9	6.9	5.5	0	21.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71.5	0	0	0	199.3	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	72.88	89.24	21.34	76.98	8.77	269.24	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	4.95	7.27	9.81	4.01	8.77	34.84	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.09	5.92	2.14	9.97	0	28.14	62
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	31.06
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	48.64
Sód [mg]	10%	2000	1011.25	1135.44	106.96	638.85	97.2	2989.72	150
Potas [mg]	10%	4700	605.55	1058.86	250.51	558.85	0	2473.78	53
Wapń [mg]	10%	900	81.73	76.37	201.15	50.53	162	571.78	63
Fosfor [mg]	10%	580	359.92	642.09	302.76	272.19	0	1576.96	272
Magnez [mg]	10%	304.5	100.19	255.15	132.97	96.72	0	585.05	193
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.84	2.94	3.6	0	14.81	231
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	22.73	0	13.8	0	99.31	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.35	0	1.01	0	3.32	34
witamina E [mg]	30%	9	4.51	1.42	5.77	3.66	0	15.38	171
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.46	0.22	0.33	0	1.37	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.31	0.08	0.13	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.23	14.11	1.17	5.86	0	27.38	238
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	4.86	0	8.28	0	50.81	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.8	3.15	0.29	1.77	0.27	7.47	165

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	491.6	661.2	181.3	507.8	187.5	2029.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2068.6	2790.9	762.5	2130.1	791.8	8544.2	101
Białko [g]	10%	100	27.3	28.8	9.2	15.3	9.6	90.5	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	13.7	6.1	17.2	4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.2	3.1	2	0.9	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.3	0.4	7.8	1	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	1.6	0.5	6.9	2	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	136.4	0	0	0.5	137.9	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	71.32	107.66	22.94	79.31	28.23	309.48	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.18	22.1	10.63	5.48	2.2	45.61	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.51	4.16	1.24	13.27	0.13	28.33	62
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.91
Sód [mg]	10%	2000	1316.8	297.13	116.89	747.03	310.14	2788	140
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1041.83	68.22	554.94	59.67	2145.27	45
Wapń [mg]	10%	900	73.63	303.76	203.04	85.12	29.97	695.53	77
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	364.32	77.94	315.45	71.01	1113.49	191
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	70.83	23.22	111.65	4.59	320.84	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	2.58	0.7	4.59	0.1	11.61	181
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	58.67	0	14.54	1.79	81.54	14
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.63	0	0.67	0.68	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	2.06	1.96	0.25	4.78	1.01	10.07	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.2	0.07	0.38	0.01	0.99	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.62	0.02	0.17	0.13	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	2.03	0.14	6.13	0.09	13.69	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	35.2	0	8.72	1.07	48.92	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.82	0.32	2.07	0.86	6.97	155

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	522.8	740.6	231.3	485.9	95.3	2076.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2200.3	3110.1	973.4	2042.5	400	8726.4	104
Białko [g]	10%	100	32.5	39.4	11.7	16.2	5.9	105.9	106
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	25.4	6.1	13.9	4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	4.6	2.5	2.4	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11.2	1.2	4.9	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.7	0.8	6.8	0	20	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	116.5	84.6	26.8	0	230.2	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	72.4	94.19	34.37	79.04	8.77	288.79	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.53	16.59	7.69	4.02	8.77	42.62	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.82	11.39	4.17	10.55	0	35.95	79
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.97
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.47
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	961.57	422.81	341.1	698.43	97.2	2521.12	126
Potas [mg]	10%	4700	572.07	1359.9	317.39	524.1	0	2773.48	59
Wapń [mg]	10%	900	138.7	237.51	136.67	85.53	162	760.43	84
Fosfor [mg]	10%	580	454.87	416.25	159.78	312.41	0	1343.32	232
Magnez [mg]	10%	304.5	101.27	140.73	41.27	100.69	0	383.98	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.8	2.94	2.02	3.85	0	12.62	197
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	47.45	11.5	11.52	0	84.13	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.47	0.4	1.47	0	3.73	38
witamina E [mg]	30%	9	3.47	4.97	1.06	4.06	0	13.57	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.49	0.15	0.33	0	1.34	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.35	0.18	0.22	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.75	6.6	2.61	5.52	0	20.5	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	28.47	6.9	6.91	0	50.47	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	1.17	0.94	1.94	0.27	6.3	139

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	550.9	591.4	290.5	423.9	133.6	1990.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2311.7	2497.9	1212.6	1782.8	559.5	8364.7	101
Białko [g]	10%	100	24.3	35.8	14	16.6	14.8	105.7	106
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	10.8	17	11.3	6.7	65.7	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	1.8	4.4	2.6	4	16.6	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	4.2	3.2	3.6	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8	2.3	6.9	4.8	0	22.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.2	0	140	0	162.2	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	73.88	89.79	21.34	68.54	3.37	256.94	111
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	7.32	11.23	9.81	2.68	3.37	34.44	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.28	4.26	2.14	9.4	0	26.1	58
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.28
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	34.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	41.49
Sód [mg]	10%	2000	690.24	119.86	106.96	687.02	378	1982.09	99
Potas [mg]	10%	4700	553.07	552.76	250.51	526.69	0	1883.04	40
Wapń [mg]	10%	900	156.09	108.58	201.15	68.44	0	534.27	59
Fosfor [mg]	10%	580	414.08	120.03	302.76	346.48	0	1183.35	204
Magnez [mg]	10%	304.5	101.33	44.6	132.97	97.33	0	376.25	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	2.38	2.94	4.32	0	13.55	212
Witamina A [μg]	25%	565	179.79	24.68	0	11.62	0	216.1	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.68	0	3.46	35
witamina E [mg]	30%	9	5.62	1.72	5.77	3.07	0	16.2	179
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.13	0.22	0.34	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.2	0.08	0.32	0	1.07	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	2.76	1.17	5.61	0	15.54	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.87	14.8	0	6.97	0	57.66	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	0.33	0.29	1.9	1.05	4.95	110

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	503.5	713.1	314.2	425.2	95.3	2051.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2117.3	2992.1	1323.2	1792.1	400	8624.7	103
Białko [g]	10%	100	28.8	42.9	12.1	22.9	5.9	112.8	113
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	26.4	7.8	7.8	4	60.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	7.9	2.9	1.4	2.4	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.8	1.4	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.2	1.6	4.7	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.5	0	0	0	24.4	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	69.87	81.72	51.05	71.19	8.77	282.61	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	3.34	14.07	13.04	3.98	8.77	43.21	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.82	11.61	4.62	11.02	0	37.08	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.8
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.97
Sód [mg]	10%	2000	2696.05	391.03	94.32	638.91	97.2	3917.52	197
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1239.63	264.95	551.82	0	2559.37	55
Wapń [mg]	10%	900	372.25	156.45	182.16	66.53	162	939.4	103
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	459.58	237.87	281.95	0	1261.48	218
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	188.85	71.01	101.34	0	456.01	149
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	4.29	2.24	4.12	0	14.32	223
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	57.82	3.45	67.83	0	142.76	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.01	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.66	0.92	3.82	0	11.88	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.49	0.23	0.33	0	1.39	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.31	0.08	0.19	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	5.19	0.51	6.11	0	17.44	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	34.69	2.06	40.7	0	85.65	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.48	1.08	0.26	1.77	0.27	9.79	217

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	570.8	631	216.7	505.4	95.3	2019.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2394.3	2660	912	2124.3	400	8490.7	102
Białko [g]	10%	100	22	38.1	10.1	23.3	5.9	99.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	13.9	6.6	15	4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.2	3.8	2.8	2.4	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.3	0	5.1	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	3	0.1	7	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	107.8	0	0.6	0	236.2	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	76.47	92.83	29.97	74	8.77	282.06	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	9.53	19.3	26.77	5.55	8.77	69.94	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	9.42	9.09	1.83	9.84	0	30.19	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.34
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.39
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.27
Sód [mg]	10%	2000	1240.84	372.16	152.24	1057.19	97.2	2919.65	147
Potas [mg]	10%	4700	547.05	1147.45	277.2	504.12	0	2475.82	53
Wapń [mg]	10%	900	82.63	119.25	268.79	99.32	162	732.01	81
Fosfor [mg]	10%	580	356.32	387.83	23.62	347.09	0	1114.88	192
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	79.2	22.57	97.8	0	298.42	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	3.1	0.57	3.63	0	11.56	180
Witamina A [μg]	25%	565	11.77	20.18	29.92	59.66	0	121.55	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.94	0	1.36	0	4.26	43
witamina E [mg]	30%	9	3.55	2.58	0.15	4.93	0	11.23	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.25	0.03	0.32	0	0.95	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.38	0.08	0.3	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.63	12.66	0.38	5.93	0	24.61	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.06	12.11	17.95	35.79	0	72.93	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.44	1.03	0.42	2.93	0.27	7.29	162

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2013.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8463.1	101
Białko [g]	10%	100	99.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	61.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.1	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	280.49	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	42.92	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	32.03	71
% energii z białka	10%	20	-	20
% energii z tłuszczu	10%	29	-	30
% energii z węglowodanów	10%	51	-	50
Sód [mg]	10%	2000	2790.16	140
Potas [mg]	10%	4700	2408.35	51
Wapń [mg]	10%	900	667.66	74
Fosfor [mg]	10%	580	1266.99	218
Magnez [mg]	10%	304.5	406.69	134
Żelazo [mg]	10%	6.4	13.41	209
Witamina A [µg]	25%	565	126.31	22
Witamina D [µg]	10%	10	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	13.61	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	19.73	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.25	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.97	155