

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 16-22.06.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-16
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-16				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry	1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3% , Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20% , Olej rzepakowy uniwersalny 7% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0%	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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. P# chleb pszenny kawior 130.00g 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. P# pasta twarogowa z koperkiem 60.00g 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% 5. Herbata czarna, bez cukru	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 7. 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] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	[składniki: koperek suszony] 5. 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]		200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów	1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g 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% 2. #groszek ptyśiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. K#o lekkostrawny sos wege 200.00g składniki: k#Mieszanka	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. P# chleb pszenny kawior 150.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (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. Rw sałatka z tuńczykiem lekkostrawna 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 60% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach:	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P#w poledwica sopocka aro*bg 30.00g [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.] 7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	włoszczyzna 3-składnikowa 33% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 20%, Cukinia 17%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. 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] 6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe]		marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 30%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-06-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g	1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, #liść	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]	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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry	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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. P#w szynka z indyka

[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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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] 7. 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] 8. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	laurowy 0% [składniki: suszone liście laurowe] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. 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% 5. K# 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] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		duszona na gorąco 60.00g 4. P# twarożek pomidorowy 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	indykpol*bg 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%
--	---	--	--	---

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb pszenny kawior 100.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# ser twarogowy chudy 50.00g 7. P#w filet złocisty/poładwica ani 40.00g [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] 8. 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# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. 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% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. 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]	1. Placek biszkoptowy z truskawkami 60.00g składniki: Truskawki 43%, Mąka pszenna typ 500 19%, Jaja kurze całe 19%, Cukier 19%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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. #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. #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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 100.00g - P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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# zupa kalafiorowa 250.00g 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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] - 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] Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	Mus kubaś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]	P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# chleb pszenny kawior 30.00g 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100% P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% P# chleb pszenny kawior 130.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% - 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] Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	- Rw zupa krupnik 350.00g składniki: Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% - Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g 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% - 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]	- P# jogurt z gotowanymi płatkami jaglanymi z jabłkiem(gotowanym) 300.00g składniki: Jabłko 50%, p# Jogurt naturalny 35% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 15% - Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g - P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb pszenny kawior 100.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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# rosół świąteczny 250.00g 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw ziemniaki duszone 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 80%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 20% - 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% - 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]	San petitki biszkopty 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	P# chleb pszenny kawior 150.00g 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).] - P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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] - P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-16

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	862.4	533.9	128.5	443.9	95.3	2064.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3635.3	2239.1	544.9	1871.8	400	8691.3	103
Białko [g]	10%	110	35.9	38.3	16.5	17.6	5.9	114.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	21.1	0.3	11.5	4	59.4	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.2	0	2	2.4	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	9.5	0	4.1	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	5.9	0	4.4	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	134.1	0	0.6	0	145.9	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.61	51.08	15.61	67.59	8.77	274.67	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.36	13.29	15.25	4.04	8.77	58.72	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.37	7.2	1.71	0.59	0	13.88	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	47.8
Sód [mg]	10%	2000	1115.84	308.55	54	586.28	97.2	2161.88	108
Potas [mg]	10%	4700	682.39	1375.65	0	172.5	0	2230.55	48
Wapń [mg]	10%	900	323.8	78.29	0	62.81	162	626.91	70
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	210.27	0	93.79	0	805.99	139
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	64.91	0	16.44	0	171.86	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	2.2	0	0.47	0	5.37	84
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	34.5	0	4.51	0	52.43	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.71	0	2.45	0	10.94	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0	0.04	0	0.55	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.2	0	0.16	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.8	0	0.26	0	6.56	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	20.7	0	2.7	0	31.45	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.85	0.15	1.62	0.27	5.4	120

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-17

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	812.6	638.4	105	490.8	149.8	2196.8	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3436	2691.7	445.2	2076.5	625	9274.7	110
Białko [g]	10%	110	33.3	49.9	1	24.1	10.8	119.2	108
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	15.4	0.3	7.3	9.4	45.6	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.3	0.1	1.7	6.4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	6	0	1.4	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	3.4	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	105.8	0	0	0	121.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	141.55	77.44	25.38	82.29	5.4	332.07	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.5	12.86	20.73	6.45	5.4	70.95	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.48	5.02	1.83	0.58	0	9.92	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.06
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58.07
Sód [mg]	10%	2000	1297.94	234.74	1.08	910.73	54	2498.5	126
Potas [mg]	10%	4700	673.05	1384.06	426.6	140.48	0	2624.2	55
Wapń [mg]	10%	900	389.85	116.26	6.48	27.43	0	540.03	60
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	516.14	21.6	17.98	0	927.19	160
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	104.29	35.64	13.52	0	209.94	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	2.91	0.43	0.4	0	5.23	82
Witamina A [μg]	25%	565	12.91	37.94	8.1	4.39	0	63.36	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.43	2.54	0.22	1.51	0	6.72	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.29	0.03	0.03	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.44	0.1	0.01	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	19.87	0.51	0.2	0	21.97	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	22.76	4.85	2.63	0	38.01	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.65	0	2.52	0.15	6.24	139

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-18

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	817.9	691.6	61.5	547.9	114.1	2233.3	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3455.6	2912.7	260.5	2309.4	480.7	9419.1	112
Białko [g]	10%	110	31.2	51.9	0.9	23.7	4.7	112.5	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	17.8	0.3	15.2	3.4	52.3	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	7.1	0	2.5	0.8	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.7	0	5.9	0.5	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.4	0	5.4	1	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	167.6	0	1	0	179	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	139.93	85.33	14.31	79.21	16.12	334.92	148
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.66	17.62	14.13	5.84	0.98	62.24	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.95	1.26	0.62	0.32	13.88	46
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.6
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	63.39
Sód [mg]	10%	2000	1273.42	308.75	0	686.51	241.2	2509.89	125
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1822.25	0	216.23	76.14	2656.27	58
Wapń [mg]	10%	900	268.21	139.21	0	94.97	2.42	504.82	56
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	632.42	0	141.87	5.67	1078.82	186
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	123.18	0	19.49	2.16	189.36	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.14	0	0.52	0.13	5.24	82
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	45.37	0	5	5.17	67.62	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.03	0.33	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.69	0	3.12	0.74	9.03	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0	0.05	0.01	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.52	0	0.25	0.01	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	24.14	0	0.41	0.25	26.2	228
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.98	0	3	3.1	28.33	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.85	0	1.9	0.67	6.27	139

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-19

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	713	660.9	185.1	540.2	95.3	2194.7	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3011.9	2785.9	785.1	2276.1	400	9259	110
Białko [g]	10%	110	36	31.6	18.6	17.5	5.9	109.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	17.1	1.2	15.7	4	51.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	0.3	5	2.4	15.3	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.2	0.4	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0.2	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	87.5	36.8	0	0	135.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.83	96.78	25.2	82.37	8.77	327.97	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.71	22.7	17.11	8.28	8.77	72.6	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	3.47	0.65	0.54	0	9	30
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.53
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.05
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.42
Sód [mg]	10%	2000	1126.27	767.98	99.04	1186.1	97.2	3276.62	163
Potas [mg]	10%	4700	681.33	832.33	55.76	135	0	1704.43	36
Wapń [mg]	10%	900	327.25	86.96	12.75	8.1	162	597.07	66
Fosfor [mg]	10%	580	514.13	278.11	33.53	17.28	0	843.06	146
Magnez [mg]	10%	304.5	90.34	59.11	4.55	11.88	0	165.89	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	3.57	0.49	0.21	0	6.93	108
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	10.57	35.9	4.05	0	62.6	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.53	0.17	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.3	0.11	1.51	0	6.81	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.13	0.02	0.03	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.26	0.07	0.01	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	10.1	0.15	0.2	0	11.96	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.34	7.6	2.42	0	23.63	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.13	0.27	3.29	0.27	8.19	183

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-20

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	801.7	533.9	46.5	514.9	117.1	2014.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3392.3	2249.8	196.6	2172.7	495.2	8506.8	101
Białko [g]	10%	110	41.7	33.9	0.5	23.8	7.9	107.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	9.7	0.2	12.4	2.1	35.8	54
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	1.4	0	1.8	0.5	8	36
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	4	0	4.7	0.5	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	4.8	1	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	13	15.3	0	0.5	0.5	29.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.55	84.9	11.25	77.24	16.73	324.69	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	33.37	15.85	10.35	3.76	1.75	65.1	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	14.32	1.53	0.8	0.32	19.28	65
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.27
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.49
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	66.23
Sód [mg]	10%	2000	956.8	220.92	3.6	657.66	144.27	1983.26	99
Potas [mg]	10%	4700	634.35	1797.86	0	235.01	102.05	2769.28	58
Wapń [mg]	10%	900	375.67	121.83	0	45.41	28.35	571.27	64
Fosfor [mg]	10%	580	500.45	302.28	0	93.81	70.47	967.02	166
Magnez [mg]	10%	304.5	53.35	102.65	0	19.26	4.59	179.85	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.51	3.16	0	0.61	0.18	5.48	86
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	71.17	0	6.63	5.17	95.2	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.29	0	1.02	0.34	2.79	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.62	0	2.75	0.74	8.53	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.34	0	0.05	0.02	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	0.32	0	0.16	0.13	1.46	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	6.44	0	0.47	0.3	8.65	75
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	42.7	0	3.97	3.1	57.12	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.65	0.61	0.01	1.82	0.4	4.95	110

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-21

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	801.7	365	368.8	457.2	95.3	2088.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3385.5	1540.9	1560.5	1933.9	400	8820.9	104
Białko [g]	10%	110	34.1	22.1	25.8	20	5.9	108.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	6.3	4.7	7.3	4	38.7	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	1.4	1.9	1.6	2.4	12.9	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.1	0	1.5	0	7.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	1.4	0.1	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	63.5	0	0.5	0	108.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	131.22	57.62	57.09	78.04	8.77	332.75	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.7	9.62	25.01	3.25	8.77	61.38	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.54	2.7	0.64	0	12.15	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.37
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	58
Sód [mg]	10%	2000	1161.54	243.99	126.36	890.97	97.2	2520.08	126
Potas [mg]	10%	4700	675.24	697.19	180.9	178.37	0	1731.71	37
Wapń [mg]	10%	900	277.92	75.81	118.8	35.63	162	670.17	74
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	233.12	12.15	76.15	0	688.21	118
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	56.37	4.05	8.56	0	122.22	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	1.88	0.4	0.51	0	4.74	73
Witamina A [µg]	25%	565	13.89	11.68	10.35	10.35	0	46.28	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.12	0	1.02	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.54	0.51	1.98	0	6.73	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.15	0.04	0.03	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.23	0.03	0.14	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	8.42	0.21	0.56	0	12.53	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	7.01	6.2	6.2	0	27.76	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	0.67	0.35	2.47	0.27	6.3	140

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-22

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	729.9	574.7	170.5	467.5	86.9	2029.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3078.9	2417.6	720.8	1975.1	369.4	8562	101
Białko [g]	10%	110	33.3	37.5	4	18.6	16.2	109.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	16.5	3.1	9.2	0	45.7	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	4.8	0.5	2.2	0	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.3	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.4	0	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	35.9	0	0	0	46.3	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.49	73.31	31.95	77.56	5.53	301.85	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.35	11.58	16.2	2.39	5.53	52.06	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	8.79	0.58	0.54	0	14.25	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	28.87
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.17
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.96
Sód [mg]	10%	2000	1043.02	165.7	82.8	1100.25	54	2445.78	122
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1483.85	0	135.13	0	2257.12	49
Wapń [mg]	10%	900	284.05	168.09	0	11.98	0	464.13	52
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	310.88	0	17.29	0	734.31	127
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	94.11	0	13.33	0	193.74	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	3.41	0	0.36	0	6.33	99
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	48.72	0	4.05	0	64.84	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.67	0	1.01	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.83	0	1.51	0	6.22	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.3	0	0.03	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.38	0	0.01	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	6.53	0	0.2	0	8.14	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	29.23	0	2.42	0	38.9	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.46	0.23	3.05	0.15	6.11	136

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2117.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8933.4	106
Białko [g]	10%	110	111.7	101
Tłuszcz [g]	10%	66	47	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	109.5	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	318.42	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	63.29	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.19	44
% energii z białka	10%	17	-	23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2485.14	124
Potas [mg]	10%	4700	2281.94	49
Wapń [mg]	10%	900	567.77	63
Fosfor [mg]	10%	580	863.51	149
Magnez [mg]	10%	304.5	176.12	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.62	88
Witamina A [µg]	25%	565	64.62	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	7.86	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.71	119
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.03	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.21	138