

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 2-8.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-02
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, 2025-06-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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 60.00g składniki: Pomidor 100% 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% 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwini (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krem ziemniaczany 350.00g 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 200.00g 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: 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 twarogowa z buraczkami 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprowadzone IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%	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, 2025-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manna 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa	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. 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	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. 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] 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]	56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. 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%		(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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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%	
---	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-04

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% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Jaja gotowane iżż 50.00g P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	- 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# zupa jarzynowa + 250.00g 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% P#o farsz - serek z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45%, Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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# ser twarogowy chudy 30.00g - P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	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#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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% 7. #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.] 8. #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 350.00g 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 200.00g 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. Mus kubuś 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%).]	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. K# pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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, 2025-06-06

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 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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# ser twarogowy chudy 50.00g - Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	- 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# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g 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% - Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 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% - 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] - Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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%	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%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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%	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).] P# ser twarogowy chudy 30.00g - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-07

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 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% 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# 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% P#w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca:	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# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 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] Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 82%, Jabłko 13%, Olej	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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 makreli z marchewką 60.00g 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 (kotwiczne) (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%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]	rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 1% , Sól biała 0%			
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-08				
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 digliceridy 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# 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% 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. P# szynka pieczona z włoszczyzną i krojonymi pomidorami 240.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 42%, Pomidory krojone Dawtona 25%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Placek biszkoptowy z jabłkami 50.00g składniki: Jabłko 45%, Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P#w 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. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-02

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	571.2	563.7	94.7	501.2	213.9	1945	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2380.7	399.4	2114.2	902.3	8214.3	98
Białko [g]	10%	100	24.1	37.6	4.2	18.3	9.4	93.8	93
Tłuszcz [g]	10%	56	7.5	11.2	1.9	12.3	5.4	38.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	2.3	1.1	2.2	1.3	8.9	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	4.2	0.4	4.2	0.5	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	2.3	0.1	4.7	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.8	5.2	0.5	0	85.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.52	79.16	15.48	79.62	32.23	309.03	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.3	11.7	13.87	5.6	1.93	48.43	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	2.5	1.13	1.05	0.64	7.19	24
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.44
Sód [mg]	10%	2000	844.66	206.55	51.44	672.65	473.4	2248.72	113
Potas [mg]	10%	4700	278.4	765.53	231.15	236.88	152.28	1664.25	35
Wapń [mg]	10%	900	81.01	66.51	141.94	64.14	4.85	358.49	40
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	349.25	117.2	82.7	11.34	735.43	126
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	56.2	18.83	19.41	4.32	120	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.42	0.54	0.81	0.27	4.11	64
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	5.42	31.95	5.41	10.35	63.64	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.47	0.01	1.07	0.33	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.3	1.31	0.09	2.6	1	7.33	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.16	0.05	0.04	0.03	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.27	0.2	0.14	0.02	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	13.36	0.26	0.3	0.51	15.46	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	3.25	19.17	3.25	6.2	38.18	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.57	0.14	1.86	1.31	5.62	124

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-03

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	730.5	574.7	61.5	549.5	95.3	2011.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3085.9	2419.9	260.5	2315.9	400	8482.3	101
Białko [g]	10%	100	32.8	31.6	0.9	23.5	5.9	94.8	96
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	12.5	0.3	15.3	4	46.6	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.5	0	2.6	2.4	12.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.9	0	5.9	0	13.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.2	0	5.4	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.5	0	1	0	97	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.6	90.84	14.31	79.69	8.77	312.23	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.3	15.36	14.13	6	8.77	59.57	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	14.01	1.26	0.73	0	18.2	60
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.23
Sód [mg]	10%	2000	1531.37	330.53	0	689.21	97.2	2648.31	133
Potas [mg]	10%	4700	537.04	2264.95	0	233.51	0	3035.51	64
Wapń [mg]	10%	900	298.77	140.68	0	91.73	162	693.19	77
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	547.13	0	135.93	0	977.83	168
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	142.69	0	11.93	0	208.3	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	4.28	0	0.57	0	6.18	97
Witamina A [µg]	25%	565	5.96	59.52	0	11.3	0	76.79	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.03	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.18	0	3.59	0	8.71	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.45	0	0.04	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.48	0	0.26	0	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	15.4	0	0.72	0	17.08	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	35.71	0	6.78	0	46.07	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.25	0.91	0	1.91	0.27	6.62	146

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-04

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	795	587.4	105	455.7	101.4	2044.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3357.4	2476.8	445.2	1927.3	428.1	8635	102
Białko [g]	10%	100	33.7	31.5	1	20.2	3.9	90.4	91
Tłuszcz [g]	10%	56	16.1	14	0.3	7.2	2.2	40	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	5.1	0.1	1.6	0.5	14.2	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	4	0	1.5	0.5	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	1.9	0	3.1	1	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	100	0	0.5	0	237.8	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	130.01	85.94	25.38	77.55	16.54	335.43	129
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.22	17.34	20.73	3.09	0.99	56.39	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.26	1.83	0.54	0.32	9.67	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.38
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	69.47
Sód [mg]	10%	2000	1018.27	154.15	1.08	888.12	252	2313.62	116
Potas [mg]	10%	4700	589.8	443.21	426.6	161.05	76.14	1696.81	36
Wapń [mg]	10%	900	285.31	156.33	6.48	37.9	2.42	488.46	54
Fosfor [mg]	10%	580	372.2	330.93	21.6	82.09	5.67	812.49	140
Magnez [mg]	10%	304.5	49.03	34.32	35.64	15.76	2.16	136.92	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	1.97	0.43	0.41	0.13	5.2	82
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	53.29	8.1	4.05	5.17	82.69	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.7	0	1.02	0.33	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.65	1.02	0.22	1.51	0.74	6.16	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.14	0.03	0.04	0.01	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.55	0.1	0.14	0.01	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	2.32	0.51	0.25	0.25	4.75	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	2.03	4.85	2.42	3.1	19.67	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.42	0	2.46	0.7	5.78	129

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-05

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	873.5	532.3	46.5	489.1	100.6	2042.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3672.6	2241.1	196.6	2063.4	424.8	8598.6	102
Białko [g]	10%	100	34	40.4	0.5	18.3	3.9	97.3	97
Tłuszcz [g]	10%	56	30.2	13.8	0.2	12	2.2	58.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	11.1	2.4	0	2.4	0.5	16.5	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0	3.9	0.4	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	3.6	0	4.4	1	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.5	0	0	0	106.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.27	65.65	11.25	77.14	16.3	288.62	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.38	17.62	10.35	3.23	0.91	52.5	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	8.38	1.53	0.64	0.27	15.06	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.32
Sód [mg]	10%	2000	1638.01	239.73	3.6	656.71	250.65	2788.72	140
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2067.42	0	152.41	67.5	2908.19	61
Wapń [mg]	10%	900	287.29	139.25	0	8.74	4.05	439.35	48
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	572.56	0	11.35	8.64	1004.62	173
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	132.04	0	5.79	5.94	237.62	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.5	0	0.41	0.1	6.53	103
Witamina A [µg]	25%	565	5.77	52.97	0	10.35	2.02	71.12	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.01	0.33	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	2.41	3.05	0	2.85	0.51	8.83	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.39	0	0.03	0.01	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.5	0	0.02	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	19.7	0	0.51	0.1	21.42	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	31.78	0	6.2	1.21	42.67	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	0.66	0.01	1.82	0.69	6.97	154

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

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	660.2	672.9	107.4	484.9	116.4	2042	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2792	2836.6	454.3	2045.9	491.9	8620.9	102
Białko [g]	10%	100	30.5	34.7	3	17.3	7.9	93.7	94
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	15	1.8	11.5	2.1	40.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.2	0.5	2.6	0.4	10.7	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.5	0	3.6	0.5	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.1	0	3.8	1	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	61.5	0	105.7	0.5	180	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.29	104.22	19.87	78.59	16.49	331.47	127
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.92	18.64	13.15	3.9	1.66	63.3	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.41	8.98	0.23	1.63	0.27	13.53	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	64.09
Sód [mg]	10%	2000	813.88	714.93	40.32	698.95	142.92	2411.01	121
Potas [mg]	10%	4700	590.88	1003.86	0	342.86	93.42	2031.02	43
Wapń [mg]	10%	900	339.22	123.65	21.6	57.32	29.97	571.77	63
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	270.63	0	97.98	73.44	843.68	146
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	86.66	0	18.74	8.36	171.98	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	4.04	0	1.5	0.16	7.17	113
Witamina A [µg]	25%	565	8.49	77.25	0	36.67	2.02	124.43	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.52	0	1.52	0.34	3.5	34
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.69	0	2.82	0.51	7.98	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.39	0	0.07	0.02	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.41	0	0.21	0.13	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	3.72	0	0.74	0.15	5.69	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	46.35	0	22	1.21	74.66	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	1.98	0.11	1.94	0.39	6.02	134

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-07

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	720.1	587.9	105	503.5	95.3	2012	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	2473.2	445.2	2121.5	400	8481.1	100
Białko [g]	10%	100	30.1	34.8	1	16.3	5.9	88.4	88
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	16.4	0.3	14.1	4	49.7	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.4	0.1	3.2	2.4	13.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.7	0	2.8	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	3.6	0	3.8	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	88.9	0	0.1	0	100	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.13	79.75	25.38	78.17	8.77	310.21	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.71	20.05	20.73	4.21	8.77	69.49	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	9.54	1.83	1.2	0	15.36	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.51
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.49
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	322.91	1.08	752.18	97.2	2226.33	112
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1668.53	426.6	196.94	0	2869.35	61
Wapń [mg]	10%	900	312.49	106.43	6.48	28.46	162	615.87	69
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	381.32	21.6	44.96	0	810.98	141
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	99.45	35.64	17.47	0	200.51	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.15	0.43	0.52	0	6.68	105
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	80.38	8.1	4.71	0	107.49	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.48	0	1.01	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	3.28	2.77	0.22	2.08	0	8.37	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.26	0.03	0.04	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.38	0.1	0.06	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	12.56	0.51	0.29	0	14.83	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	36.44	4.85	2.82	0	52.71	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.89	0	2.08	0.27	5.56	123

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-08

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	735.7	739.2	82.1	531.7	95.3	2184.2	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	3100.1	347.6	2242.5	400	9191.7	110
Białko [g]	10%	100	31.8	39.6	1.9	25.3	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	30.1	0.9	13.5	4	67.4	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	8.5	0.2	3.3	2.4	20.5	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	14	0.3	3	0	24.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	3.9	0.1	3.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	87.7	29.3	30.3	0	391.2	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.08	81.14	16.72	77.8	8.77	296.53	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.5	12.54	8.62	3.13	8.77	47.58	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.76	0.59	1.28	0	13.98	46
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.28
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.28
Sód [mg]	10%	2000	890.95	350.05	36.06	893.45	97.2	2267.73	115
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1168.13	47.28	340.73	0	2282.87	48
Wapń [mg]	10%	900	315.51	113.28	6.19	25.01	162	622.02	70
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	378.26	23.92	96.71	0	1040	179
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	77.57	2.4	19.26	0	193.84	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.41	0.33	1.22	0	9.01	140
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	19.15	17.07	0	137.73	24
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	1.3	0.13	1.62	0	5.28	52
witamina E [mg]	30%	9	3.21	3.43	0.14	2.33	0	9.14	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.74	0.01	0.07	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.49	0.05	0.1	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	8.9	0.1	3.31	0	13.77	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0.93	10.24	0	72.08	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.97	0.1	2.48	0.27	5.66	125

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2040.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8603.4	102
Białko [g]	10%	100	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	56	48.8	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	171.2	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	311.93	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	56.75	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.28	44
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2414.92	121
Potas [mg]	10%	4700	2355.43	50
Wapń [mg]	10%	900	541.31	60
Fosfor [mg]	10%	580	889.29	153
Magnez [mg]	10%	304.5	181.31	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.41	101
Witamina A [µg]	25%	565	94.84	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.39	33
witamina E [mg]	30%	9	8.07	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.19	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.29	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.43	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.03	134