

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 23-29.06.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-23

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# 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] 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% 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 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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% P#o pulpety z indyka duszone 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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%	Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	- 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 Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% - 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, gorczyce]	P# chleb pszenny kawior 60.00g 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#w szynka z indyka 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, gorczyce] - Pomidor sparzony, bez skóry 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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 P# ser twarogowy chudy 70.00g - 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] 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 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% - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw gotowany seler z marchewką 150.00g składniki: Marchew 75%, Seler korzeniowy 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g 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%	Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-25

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% - P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] - P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [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# 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 krem brokułowa 350.00g 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% Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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% Jaja gotowane iżż 50.00g	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 #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.] #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.]	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 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-26

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# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%	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 pszenny kawior	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 7. 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] 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%	agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%		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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	
--	--	--	---	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-27

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).] - 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# 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] P# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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%	- 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 + 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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] - Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	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]	- 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# pasta jajeczna na jogurcie 60.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-28

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% - P# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] - 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] 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 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 z zielonymi warzywami 350.00g 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% - Gnocchi szpinakowe 200.00g [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] - P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% - Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% - 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-29

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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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# 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]	- 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# 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 pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 50.00g 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%	San petitti biszkopty 30.00g [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)]	- 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] P# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g 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%	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	763.9	534.2	41.5	496.9	185.3	2022	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3222.5	2250.8	175.4	2097.5	782.9	8529.3	101
Białko [g]	10%	100	30.6	35.3	0.3	20.8	7	94.1	94
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	12.9	0.3	10.9	3.8	45.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	2.6	0	2.3	0.9	10.6	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	5.7	0	3.1	0.5	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.2	3.1	0	3.9	1	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	99.9	0	15.2	0	126.1	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	123	72.7	10.08	79.5	30.78	316.08	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.59	13.65	9.72	3.22	1.11	53.31	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.41	6.96	1.71	1.43	0.32	14.84	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	15.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.66
Sód [mg]	10%	2000	819.79	339.76	0	1066.41	363.23	2589.21	129
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1235.68	0	268.28	76.14	2260.98	48
Wapń [mg]	10%	900	337.19	109.4	0	27.76	2.42	476.79	52
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	391.43	0	69.78	5.67	950.1	163
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	90.55	0	21.94	2.16	205.05	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.77	0	0.76	0.13	7.38	115
Witamina A [µg]	25%	565	14.73	113.29	0	6.51	5.17	139.72	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.48	0	1.31	0.33	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.79	0	1.99	0.74	9.39	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.21	0	0.06	0.01	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.43	0	0.07	0.01	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	7.02	0	1.64	0.25	10.4	90
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	48.91	0	3.91	3.1	64.77	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	0.94	0	2.96	1	6.47	144

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	664.9	651.7	89.2	504.3	95.3	2005.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2811.1	2742.1	376.7	2129.3	400	8459.4	100
Białko [g]	10%	100	37.6	38.7	0.7	16.8	5.9	99.8	101
Tłuszcz [g]	10%	56	11.1	18.9	0.7	10.6	4	45.4	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	2.4	0	1.7	2.4	10.7	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	9.2	0	3.5	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.1	0.1	4.3	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.5	78.3	0	0	0	90.9	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	104.73	85.64	21.78	85.83	8.77	306.76	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.7	13.72	17.46	4.09	8.77	60.76	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.19	7.96	3.6	1.29	0	15.06	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.27
Sód [mg]	10%	2000	1137.79	263.16	3.6	657.2	97.2	2158.96	108
Potas [mg]	10%	4700	591.15	1021.34	241.2	249.92	0	2103.61	45
Wapń [mg]	10%	900	352.99	80.21	7.2	15.76	162	618.18	69
Fosfor [mg]	10%	580	441.59	382.47	16.2	18.98	0	859.25	148
Magnez [mg]	10%	304.5	58.48	73.56	5.4	10.77	0	148.21	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.4	1.9	0.54	0.61	0	4.46	70
Witamina A [μg]	25%	565	5.92	7.63	13.8	12.83	0	40.19	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.01	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.7	0.68	2.88	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.19	0.05	0.04	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.29	0.04	0.03	0	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	15.04	0.28	0.81	0	17.22	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	4.58	8.27	7.7	0	24.11	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.16	0.73	0.01	1.82	0.27	5.39	120

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	824.5	505.2	105	642.4	108.4	2185.7	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3485.4	2129.1	445.2	2699	457.9	9216.8	108
Białko [g]	10%	100	32	21.6	1	22.6	6.1	83.5	84
Tłuszcz [g]	10%	56	14.1	12.5	0.3	24.7	2	53.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	3.9	0.1	8.6	0.4	19	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.2	0	1.4	0.5	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	1.6	0	3.1	1	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	135.2	0	0	0.3	145.9	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	143.75	78.85	25.38	82.62	16.42	347.03	134
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	28.38	18.33	20.73	8.53	1.47	77.46	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.93	1.83	0.54	0.32	10.35	34
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	14.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	66.79
Sód [mg]	10%	2000	1115.02	226.81	1.08	1489.14	140.57	2972.63	148
Potas [mg]	10%	4700	541.65	925.29	426.6	135.13	93.42	2122.1	46
Wapń [mg]	10%	900	268.21	266.68	6.48	11.98	19.71	573.07	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	328.74	21.6	17.29	48.87	715.36	124
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	62.29	35.64	13.33	3.78	159.58	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.31	0.43	0.36	0.17	4.72	75
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	51.55	8.1	4.05	5.17	80.95	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.62	0	1.01	0.34	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.84	0.22	1.51	0.74	6.8	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.18	0.03	0.03	0.02	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.57	0.1	0.01	0.09	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	1.81	0.51	0.2	0.28	4.2	37
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	30.93	4.85	2.42	3.1	48.57	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.63	0	4.13	0.39	7.43	166

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	724.3	624.7	93.5	505.5	95.3	2043.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3055.2	2637	396.3	2133	400	8621.6	102
Białko [g]	10%	100	31.9	44	2.9	22.1	5.9	107	107
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	11.2	0.7	11.8	4	44.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	3.8	0.1	2.9	2.4	14.6	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0	3.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	2.3	0	4.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	56.2	0	206.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.65	90.48	18.83	78.43	8.77	310.18	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.44	16.96	1.88	4.1	8.77	46.18	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.54	0.38	1.53	0	13.8	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.79
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.02
Sód [mg]	10%	2000	1316.62	380.08	1.44	701.56	97.2	2496.92	125
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1330.26	61.94	391.53	0	2421.87	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	226.26	7.13	45.43	162	724.89	81
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	341.26	4.73	137.5	0	889.63	154
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	69.62	2.3	21.68	0	179.9	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.57	0.21	1.23	0	6.57	102
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	12.03	1.25	13.41	0	38.78	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.79	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	0.91	0.08	2.34	0	6.23	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0	0.08	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.36	0.01	0.17	0	0.98	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.77	0.16	3.63	0	8.98	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.22	0.75	8.04	0	23.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	1.05	0	1.94	0.27	6.24	138

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	755.3	582.5	61.5	465.5	133.6	1998.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3190.2	2451.8	260.5	1965.3	559.5	8427.5	100
Białko [g]	10%	100	29.8	35	0.9	17.2	14.8	97.8	98
Tłuszcz [g]	10%	56	14.9	16	0.3	10.5	6.7	48.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.3	0	2.6	4	13.4	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	7.4	0	3.1	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	4.1	0	3.3	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	140	0	172.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.51	78.47	14.31	75.62	3.37	298.29	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.81	12.16	14.13	2.37	3.37	57.86	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.24	7.93	1.26	0.54	0	11.98	39
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.99
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	2000	940.7	108.62	0	700.79	378	2128.11	106
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1473.58	0	188.29	0	2223.67	47
Wapń [mg]	10%	900	334.87	135.4	0	36.04	0	506.32	56
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	249.79	0	98.26	0	702.21	121
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	92.64	0	18.31	0	166.36	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	3.36	0	1.25	0	5.99	94
Witamina A [μg]	25%	565	6.31	48.44	0	4.05	0	58.81	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.68	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.95	0	1.71	0	7.38	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.29	0	0.05	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.32	0	0.21	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	5.57	0	0.22	0	6.8	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	29.06	0	2.42	0	35.28	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.3	0	1.94	1.05	5.32	118

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	727	631.7	89.2	493.5	95.3	2036.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3071.2	2662.1	376.7	2086.3	400	8596.5	102
Białko [g]	10%	100	33	37.2	0.7	27.8	5.9	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	15.2	0.7	8.3	4	42.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	3.9	0	1.9	2.4	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.4	0.1	3.2	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	72.4	0	0	0	82.7	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.79	90.28	21.78	77.39	8.77	317.02	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.69	24.29	17.46	3.22	8.77	69.44	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	7.63	3.6	1.28	0	15.24	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.58
Sód [mg]	10%	2000	1363.78	788.47	3.6	1084.75	97.2	3337.81	166
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1415.8	241.2	217.21	0	2415.86	52
Wapń [mg]	10%	900	268.21	114.24	7.2	20.96	162	572.62	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	369.98	16.2	20.98	0	706.02	123
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	90.7	5.4	11.16	0	151.8	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.17	0.54	0.73	0	6.89	107
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	36.3	13.8	17.07	0	79.25	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.96	0.68	2.18	0	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.24	0.05	0.04	0	0.5	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.34	0.04	0.03	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	14.11	0.28	0.7	0	16.5	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.78	8.27	10.24	0	47.55	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.78	2.19	0.01	3.01	0.27	8.34	185

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	726.7	608.1	102.3	499	95.3	2031.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3066.8	2569	432.5	2105.7	400	8574.1	101
Białko [g]	10%	100	28	41.2	2.4	18.9	5.9	96.4	96
Tłuszcz [g]	10%	56	15.6	8.8	1.8	11.8	4	42.2	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	2.4	0.3	2	2.4	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.7	0	4.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	1.7	0	4.5	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	118.2	0	0.3	0	245.7	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	120.64	95.56	19.17	79.45	8.77	323.6	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.62	12.69	9.71	3.92	8.77	58.74	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.22	9.2	0.35	0.66	0	14.45	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.69
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.91
Sód [mg]	10%	2000	839.44	343.68	49.68	901.94	97.2	2231.94	111
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1160.1	0	174.55	0	1999.8	43
Wapń [mg]	10%	900	307.34	109.8	0	28.62	162	607.77	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	445.89	0	59.24	0	984.69	170
Magnez [mg]	10%	304.5	98	85.24	0	7.87	0	191.12	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.07	0	0.48	0	6.8	107
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	0	11.01	0	47.29	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.83	0	1.02	0	3.51	35
witamina E [mg]	30%	9	2.57	1.95	0	2.93	0	7.46	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.41	0	0.11	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	14.95	0	0.55	0	16.63	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.6	0	28.37	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.33	0.95	0.13	2.5	0.27	5.57	124

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2046.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8632.2	102
Białko [g]	10%	100	97.6	98
Tłuszcz [g]	10%	56	46.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	153	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	316.99	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	60.54	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.67	45
% energii z białka	10%	18	-	18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	62
Sód [mg]	10%	2000	2559.37	128
Potas [mg]	10%	4700	2221.13	47
Wapń [mg]	10%	900	582.81	65
Fosfor [mg]	10%	580	829.61	143
Magnez [mg]	10%	304.5	171.72	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.12	96
Witamina A [µg]	25%	565	69.28	12
Witamina D [µg]	10%	10	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	7.68	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.53	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.85	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.39	142