

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

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-30
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek 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 250.00g 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: mieszanek herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 70.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenny kawior 60.00g 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 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, 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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 7. P# serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 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]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 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. 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%	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 (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 6. P#w polędwica sopočka aro*bg 20.00g [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.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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#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]	- 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 - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2%	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# pasta pomidorowo-jaglana 70.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2%	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, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. 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, 2025-07-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, Kasza manna 8% 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. P# ser twarogowy chudy 50.00g 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa zabiela 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% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. Rw sos warzywny 130.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru WINIARY 60%, p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Biszkopty okrągłe 20%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb pszenny kawior 150.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenny kawior 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. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
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, koniak, 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 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy	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]	uniwersalny 3%, Sól biała 0%			
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-06				
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%), Iniany (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 (karoten).] - 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% 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%	- 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] - Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - Brokuły ugotowane 200.00g # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%	Placek biszkoptowy z brzoskwinią 50.00g składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	- 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%), Iniany (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 (karoten).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - 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] P# pasta twarogowa z buraczkem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35%, Buraki gotowane doprawiane IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.2	563.7	118.3	502	213.9	1969.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2417.3	2380.7	499.3	2116.9	902.3	8316.8	99
Białko [g]	10%	100	24.1	37.6	5.3	19.6	9.4	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	56	7.5	11.2	2.4	12.9	5.4	39.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	2.3	1.3	2.6	1.3	9.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	4.2	0.5	4.4	0.5	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	2.3	0.2	4.6	1	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	77.8	6.5	26.9	0	113.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.52	79.16	19.36	77.44	32.23	310.72	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.3	11.7	17.34	3.42	1.93	49.72	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.85	2.5	1.41	1.37	0.64	7.79	26
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	62.05
Sód [mg]	10%	2000	844.66	206.55	64.3	677.65	473.4	2266.58	113
Potas [mg]	10%	4700	278.4	765.53	288.94	329.21	152.28	1814.37	38
Wapń [mg]	10%	900	81.01	66.51	177.43	32.19	4.85	362.02	41
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	349.25	146.51	99.96	11.34	781.99	134
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	56.2	23.54	26.65	4.32	131.95	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	1.42	0.68	1.09	0.27	4.52	70
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	5.42	39.94	13.46	10.35	79.67	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0.01	1.55	0.33	3.47	35
witamina E [mg]	30%	9	2.3	1.31	0.12	2.53	1	7.28	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.16	0.06	0.07	0.03	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.27	0.25	0.09	0.02	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	13.36	0.33	2.89	0.51	18.12	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	3.25	23.96	8.07	6.2	47.8	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	0.57	0.17	1.88	1.31	5.66	126

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.1	530.6	61.5	516.6	95.3	1959.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3186.6	2234.5	260.5	2180.5	400	8262.3	99
Białko [g]	10%	100	32.6	30.5	0.9	24.9	5.9	95	96
Tłuszcz [g]	10%	56	17.3	11.6	0.3	11.7	4	45.2	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	2.2	0	4.3	2.4	16.2	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.9	0	1.4	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3	0	3.1	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.5	0	0	0	96	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.24	81.77	14.31	77.94	8.77	301.04	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.19	14.24	14.13	4.59	8.77	58.93	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.2	11.86	1.26	0.64	0	15.97	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.9
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.01
Sód [mg]	10%	2000	1156.97	321.94	0	1066.95	97.2	2643.06	132
Potas [mg]	10%	4700	537.04	2168.34	0	152.41	0	2857.81	60
Wapń [mg]	10%	900	298.77	122.22	0	8.74	162	591.74	66
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	508.22	0	11.35	0	814.34	141
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	132.42	0	5.77	0	191.87	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.88	0	0.41	0	5.62	89
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	55.57	0	10.35	0	71.88	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.88	0	1.98	0	6.8	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.41	0	0.03	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.45	0	0.02	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	14.87	0	0.51	0	16.33	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	33.34	0	6.2	0	43.13	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.89	0	2.96	0.27	6.6	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	785.2	609.1	105	473	101.4	2073.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3317.7	2566.5	445.2	1997.5	428.1	8755.2	103
Białko [g]	10%	100	32.8	36	1	13.7	3.9	87.5	88
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	16.2	0.3	9.6	2.2	43	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	6.4	0.1	1.6	0.5	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	4	0	1.5	0.5	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	1.9	0	3.2	1	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	100.4	0	0	0	237.6	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	132.1	81.92	25.38	83.31	16.54	339.27	131
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.25	16.08	20.73	4.58	0.99	56.65	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	4.26	1.83	1.24	0.32	10.38	34
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.3
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	16.36
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	69.33
Sód [mg]	10%	2000	1360.27	169.49	1.08	752.36	252	2535.22	127
Potas [mg]	10%	4700	589.8	462.7	426.6	251.82	76.14	1807.07	39
Wapń [mg]	10%	900	285.31	175.8	6.48	18.78	2.42	488.81	55
Fosfor [mg]	10%	580	372.2	379.53	21.6	43.29	5.67	822.29	141
Magnez [mg]	10%	304.5	49.03	36.15	35.64	25.04	2.16	148.02	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	2.01	0.43	0.94	0.13	5.77	90
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	53.29	8.1	22.98	5.17	101.62	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.7	0	1.01	0.33	3.76	37
witamina E [mg]	30%	9	2.65	1.03	0.22	1.93	0.74	6.59	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.14	0.03	0.09	0.01	0.47	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.65	0.1	0.06	0.01	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	2.36	0.51	0.78	0.25	5.32	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	2.03	4.85	13.79	3.1	31.04	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.77	0.47	0	2.08	0.7	6.33	141

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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), 2025-07-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	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), 2025-07-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	720.1	583	105	503.5	95.3	2007.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.9	2452.5	445.2	2121.5	400	8460.3	100
Białko [g]	10%	100	30.1	34.7	1	16.3	5.9	88.3	88
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	16.5	0.3	14.1	4	49.8	89
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	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	88.9	0	0.1	0	100	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.13	78.59	25.38	78.17	8.77	309.05	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.71	20.17	20.73	4.21	8.77	69.61	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.78	9.53	1.83	1.2	0	15.36	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.06
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.41
Sód [mg]	10%	2000	1052.96	323.71	1.08	752.18	97.2	2227.13	112
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1672.08	426.6	196.94	0	2872.9	61
Wapń [mg]	10%	900	312.49	106.73	6.48	28.46	162	616.17	69
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	380.39	21.6	44.96	0	810.05	141
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	99.53	35.64	17.47	0	200.59	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.15	0.43	0.52	0	6.69	105
Witamina A [μg]	25%	565	14.29	80.52	8.1	4.71	0	107.63	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.48	0	1.01	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	3.28	2.78	0.22	2.08	0	8.38	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	12.55	0.51	0.29	0	14.82	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	36.52	4.85	2.82	0	52.79	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), 2025-07-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	735.7	580.1	85.6	537.8	95.3	2034.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3101.3	2447.7	362.5	2267	400	8578.7	102
Białko [g]	10%	100	31.8	48.5	1.9	21.7	5.9	110	111
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	11.3	0.9	14.6	4	49.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	2.8	0.2	3	2.4	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.1	0.3	3.9	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.5	0.1	4.5	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	147.1	29.3	0.4	0	420.7	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.08	74.59	17.31	80.22	8.77	292.98	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.5	9.32	10.8	5.46	8.77	48.87	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	7.21	0.18	1.09	0	12.84	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.75
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.05
Sód [mg]	10%	2000	890.95	212.33	36.46	887.2	97.2	2124.16	107
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1216.21	19.97	241.44	0	2204.35	46
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	5.38	54.38	162	644.97	72
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	22.09	68.58	0	846.46	146
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	1.79	11.09	0	165.4	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.26	0.81	0	7.68	120
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	18.47	11.54	0	131.52	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.06	0	4.1	41
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.07	2.94	0	8.51	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.04	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.04	0.13	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.07	0.6	0	6.45	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0	6.92	0	67.83	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.58	0.1	2.46	0.27	5.31	117

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2018.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8513.2	101
Białko [g]	10%	100	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	56	46.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	179.2	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	310.45	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.08	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.99	43
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	20
% energii z węglowodanów	10%	54	-	63
Sód [mg]	10%	2000	2427.98	122
Potas [mg]	10%	4700	2356.53	50
Wapń [mg]	10%	900	530.69	59
Fosfor [mg]	10%	580	846.21	146
Magnez [mg]	10%	304.5	178.2	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	99
Witamina A [µg]	25%	565	98.27	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	7.77	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.59	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	51.42	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.06	134