

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 9-15.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-09
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-09

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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#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# ser twarogowy chudy 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 kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% - Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] Rw filet 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]	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 - 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# twarożek pomidorowy 60.00g 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%	Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%, owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-10

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% - P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250, może zawierać gluten, seler)] - 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# Mieszaneczka 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% Makaron pszenny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] - Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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 z tuńczyka i twarogu 40.00g składniki: Tuńczyk w wodzie 43%, Ser twarogowy chudy 43%, Majonez dekoracyjny WINIARY 13%, Koper ogrodowy 1%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	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 + 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% 3. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rv trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Rw budyń z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 78%, Banan 16%, #budyń śmietankowy Winiary 4% [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. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. 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, gorczyce]	1. Serek homogenizowany waniliowy s 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-12

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 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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] 8. Jaja gotowane iżż 50.00g	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 pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%	1. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	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. K# twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50%, Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-13

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 150.00g P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	- 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] Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] - Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: Dorsz mrożony 77%, Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanek 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 dorsza - paprykarz 120.00g składniki: Dorsz mrożony 24%, Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb pszenny kawior 130.00g 3. P# kajzerka, bułka pszenna 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu] 4. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, 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 szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, Śmietana 12% tłuszczu 10%, Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], #płatki jaglane Melvit 19% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-15

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] Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g - 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#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę] Jaja gotowane iżż 50.00g	- 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# 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] - Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, 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 100.00g 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% #parówki z szynki 60.00g [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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-09

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	760.3	611.8	41.5	527.3	108.8	2049.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.5	2566.3	175.4	2225.3	457.3	8638.9	102
Białko [g]	10%	100	31.9	40.6	0.3	23.6	5.2	101.8	102
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	23.5	0.3	12.6	4	52.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	7.6	0	2.4	2.4	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.9	0	4.1	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.5	0	4.4	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	110.4	0	0.6	0	121.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.81	63.79	10.08	80.08	12.82	298.6	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.98	12.58	9.72	4.61	12.28	54.18	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	8.91	1.71	0.59	0	13.93	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.82
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.41
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.77
Sód [mg]	10%	2000	1163.17	252.95	0	1063.68	81	2560.81	128
Potas [mg]	10%	4700	567.57	1418.15	0	183.79	0	2169.51	46
Wapń [mg]	10%	900	294.13	98.36	0	61.77	0	454.27	51
Fosfor [mg]	10%	580	363.65	556.2	0	92.04	0	1011.9	175
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	133.56	0	17.03	0	197.55	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.49	4.75	0	0.46	0	6.71	104
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	55.31	0	4.62	0	162	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.47	0	1.02	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.73	0	2.48	0	8.68	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.55	0	0.04	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.52	0	0.16	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	18.81	0	0.33	0	20.59	180
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	33.18	0	2.77	0	43.2	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.7	0	2.95	0.22	6.4	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-10

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	807.5	590.7	105	470.5	133.6	2107.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3404.9	2493.1	445.2	1986.5	559.5	8889.5	106
Białko [g]	10%	100	30.2	23	1	18.5	14.8	87.8	88
Tłuszcz [g]	10%	56	20.6	11.9	0.3	10.4	6.7	50.1	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.3	3.7	0.1	1.7	4	16.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	2.4	0	1.5	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	1.4	0	3.1	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	13.4	0	11.1	0	36	12
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.24	100.42	25.38	75.8	3.37	331.22	128
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.51	25.72	20.73	2.68	3.37	77.02	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	5.38	1.83	0.55	0	10.08	34
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.99
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.89
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.12
Sód [mg]	10%	2000	1373.15	884.35	1.08	736.37	378	3372.96	169
Potas [mg]	10%	4700	554.32	480.45	426.6	180.06	0	1641.44	35
Wapń [mg]	10%	900	295.53	164.51	6.48	29.13	0	495.65	55
Fosfor [mg]	10%	580	288.82	70.75	21.6	80.81	0	461.99	80
Magnez [mg]	10%	304.5	46.11	27.43	35.64	21.42	0	130.61	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	1.72	0.43	0.62	0	4.15	65
Witamina A [μg]	25%	565	102.26	9.41	8.1	51.75	0	171.52	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.26	0	1.71	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.4	1.21	0.22	1.65	0	5.49	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.07	0.03	0.04	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.1	0.1	0.09	0	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	1.72	0.51	2.2	0	5.69	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	5.64	4.85	2.5	0	20.37	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.81	2.45	0	2.04	1.05	8.43	187

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-11

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	696	444.4	144.8	635.7	167.2	2088.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2938.4	1874.4	611.8	2675.5	704	8804.3	104
Białko [g]	10%	100	27.5	29.7	6.6	22.5	7.4	93.8	95
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	9.1	2.9	19.7	5.3	51.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3.4	1.8	3.9	3.4	17.3	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.8	0.6	6.4	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	0.6	0	5.4	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	15.2	8.7	78	0	146.9	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.89	63.55	23.37	93.91	22.38	319.11	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.43	10.46	21.26	7.1	21.6	74.87	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.26	5.75	0.62	3.76	0	13.4	45
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.36
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.08
Sód [mg]	10%	2000	824.58	175.6	82.97	952.88	48.6	2084.65	104
Potas [mg]	10%	4700	675.24	745.76	391.22	621.92	0	2434.16	51
Wapń [mg]	10%	900	277.92	70.22	211.63	82.31	0	642.09	72
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	130.95	176.6	128.31	0	802.65	138
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	43.66	33.06	41.87	0	171.83	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	1.83	0.32	1.6	0	5.7	89
Witamina A [μg]	25%	565	103.89	73.38	4.2	20.13	0	201.62	36
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.29	0.01	1.38	0	3.27	33
witamina E [mg]	30%	9	2.69	0.97	0.14	3.48	0	7.29	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.16	0.07	0.12	0	0.55	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.19	0.31	0.19	0	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	2.58	0.33	1.57	0	7.83	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	44.03	2.52	12.07	0	66.97	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.48	0.23	2.64	0.13	5.21	117

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-12

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	851.3	584	66.9	480.4	95.3	2078.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3588.1	2468.1	282.5	2029.1	400	8768	104
Białko [g]	10%	100	37.3	38	0.5	20.4	5.9	102.2	102
Tłuszcz [g]	10%	56	22.3	8.5	0.5	9.8	4	45.3	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.8	2.3	0	1.8	2.4	13.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.2	0	3.1	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	1.9	0.1	3.9	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	118.4	0	0.7	0	256.4	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	127.25	91.93	16.33	78.17	8.77	322.47	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.46	14.09	13.09	4.23	8.77	54.66	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	6.42	2.7	1.21	0	14.67	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.09
Sód [mg]	10%	2000	1324.99	300.45	2.7	664.12	97.2	2389.47	119
Potas [mg]	10%	4700	686.28	1040.76	180.9	273.61	0	2181.56	47
Wapń [mg]	10%	900	301.15	69.88	5.4	67.05	162	605.5	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	163.65	12.15	121.48	0	776.77	134
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	47.29	4.05	22.8	0	164.94	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	1.98	0.4	0.68	0	6.43	101
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	9.98	10.35	22.72	0	145.12	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.02	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	3.06	0.89	0.51	2.34	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.14	0.04	0.05	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.15	0.03	0.21	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.37	0.21	0.42	0	5.44	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	5.98	6.2	13.63	0	33.07	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.68	0.83	0	1.84	0.27	5.97	133

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-13

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	796.6	463.7	61.5	564.6	111.9	1998.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3363.7	1952.4	260.5	2379.1	473.2	8429	100
Białko [g]	10%	100	35.1	30.6	0.9	18	7.6	92.3	93
Tłuszcz [g]	10%	56	16.6	10.8	0.3	15.7	2	45.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.8	2.2	0	2.1	0.4	11.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.8	0	6.5	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.6	0	5.8	1	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	7.9	0	0	0.5	19.7	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	127.68	65.61	14.31	88.63	15.62	311.86	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.17	18.86	14.13	4.82	0.99	55.99	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.3	9.54	1.26	1.95	0	15.05	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.01
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	17.42
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.57
Sód [mg]	10%	2000	1254.34	186.33	0	674.59	142.11	2257.39	113
Potas [mg]	10%	4700	547.95	1612.74	0	283.37	25.92	2469.99	53
Wapń [mg]	10%	900	289.27	308.05	0	27.84	25.92	651.08	72
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	344.39	0	31.38	64.8	725.03	124
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	103.85	0	21.52	2.42	173.06	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.97	0	0.73	0.05	5.1	81
Witamina A [µg]	25%	565	102.22	43.76	0	7.37	0	153.35	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.01	0	1.01	0.34	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.36	0	3.52	0.49	8.77	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0	0.06	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.49	0	0.04	0.12	1.08	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.73	0	0.55	0.05	5.59	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	26.25	0	4.42	0	38.01	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.48	0.51	0	1.87	0.39	5.64	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-14

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	797.4	561.3	105	459.9	95.3	2019	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370	2361.3	445.2	1945.7	400	8522.4	101
Białko [g]	10%	100	29.4	31.6	1	13.2	5.9	81.3	81
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	16.8	0.3	6.9	4	42.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	4.1	0.1	1.4	2.4	14.2	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.5	0	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.4	0	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	68.1	0	0	0	78.5	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	139.23	73.99	25.38	86.42	8.77	333.81	129
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.67	9.04	20.73	4.46	8.77	66.7	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.71	6.36	1.83	0.54	0	11.45	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.58
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.52
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	64.9
Sód [mg]	10%	2000	968.5	156.71	1.08	640.11	97.2	1863.62	93
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1009.57	426.6	135.19	0	2113.02	45
Wapń [mg]	10%	900	268.21	99.29	6.48	13.5	162	549.49	62
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	339.62	21.6	17.29	0	677.37	118
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	87.63	35.64	13.9	0	181.71	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3	0.43	0.42	0	5.3	84
Witamina A [µg]	25%	565	102.07	23.56	8.1	4.05	0	137.78	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.42	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.71	0.22	1.51	0	6.92	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.03	0.03	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.32	0.1	0.01	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	11.33	0.51	0.2	0	13.43	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.13	4.85	2.42	0	28.67	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.43	0	1.77	0.27	4.65	104

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-15

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	780.1	679	82.1	474.1	95.3	2110.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3285.8	2858.3	347.6	1990.3	400	8882.2	106
Białko [g]	10%	100	35	41.7	1.9	16.1	5.9	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	56	22	18.3	0.9	19.6	4	65	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	3.3	0.2	6.7	2.4	19.5	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.1	0.3	1.4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	4.5	0.1	3.1	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	95.8	29.3	0	0	262.4	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.59	91.33	16.72	58.54	8.77	287.97	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.32	18.41	10.12	8.34	8.77	59.99	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.33	9.33	0.59	0.64	0	14.91	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.1
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	27.19
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.71
Sód [mg]	10%	2000	1202.95	285.92	36.06	1137.24	97.2	2759.38	138
Potas [mg]	10%	4700	686.28	1220.07	47.28	152.41	0	2106.06	45
Wapń [mg]	10%	900	301.15	111.13	6.19	8.74	162	589.23	65
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	427.14	23.92	11.35	0	941.9	163
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	83.99	2.4	5.77	0	182.96	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.67	0.33	0.41	0	6.79	107
Witamina A [μg]	25%	565	102.07	19.2	20.04	10.35	0	151.67	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.68	0.13	1.01	0	3.54	35
witamina E [mg]	30%	9	3.06	3.74	0.14	1.98	0	8.93	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0.01	0.03	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.37	0.05	0.02	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	16.1	0.1	0.51	0	18.14	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	11.52	0.93	6.2	0	25.91	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.79	0.1	3.15	0.27	6.89	153

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2064.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8704.9	103
Białko [g]	10%	100	94.3	95
Tłuszcz [g]	10%	56	50.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.7	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.7	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	315.01	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	63.34	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.36	45
% energii z białka	10%	19	-	18
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2469.75	123
Potas [mg]	10%	4700	2159.39	46
Wapń [mg]	10%	900	569.62	63
Fosfor [mg]	10%	580	771.09	133
Magnez [mg]	10%	304.5	171.81	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.74	90
Witamina A [µg]	25%	565	160.44	28
Witamina D [µg]	10%	10	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	7.56	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.96	95
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.6	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.17	137