

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 28.07-3.08.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-28
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, 2025-07-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. 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# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Makaron jasny 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 tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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 80.00g 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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 3. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 4. Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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).]	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 400.00g 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 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 8% 5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	1. Kaszka manna na mleku 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 2. Rw jabłko pieczone 200.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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 pomidorowo-jaglana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3%	1. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. 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.]	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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. #pierogi z serem 250.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. Rw jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. P#w połędwica 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.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. #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).] 6. #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]	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 400.00g 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 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	1. Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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 z ryby gotowanej 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 37% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 33% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. P# ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. 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 zabieleną jogurtem 300.00g 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% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], 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. R w 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 tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. P#d jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 150.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkopty okrągłe M 20% [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)]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [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# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. P# twaróg z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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.]	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 pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g 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% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 8% 5. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 7. P# sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 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 z makreli z marchewką 70.00g 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 (kotwiczone) (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% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%		1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10% , #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. 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, subtnacja konserwująca: azotyn sodu.]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4% , Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. K#o udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 7. Rw sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11% , # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. Placek biszkoptowy z brzoskwinia 50.00g składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe 18% , Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna] 2. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 3. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. #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).] 7. #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]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-28

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	514.2	591	268.9	515.5	95.3	1985.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.7	2494	1137.6	2172.8	400	8380.3	100
Białko [g]	10%	100	21.8	37.3	10.9	20.6	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	56	7.3	12.2	3.9	13.8	4	41.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.7	2.7	1.9	2.8	2.4	11.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	4.1	0.6	4.8	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.5	0.1	4.9	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	75.7	8.8	30.8	0	117.2	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	90.79	85.46	47.88	77.77	8.77	310.69	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.53	8.44	20.28	3.61	8.77	55.66	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	5.25	0.99	1.49	0	9.11	31
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.9
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	58.64
Sód [mg]	10%	2000	674.02	160.97	81.23	683.11	97.2	1696.55	85
Potas [mg]	10%	4700	220.98	900.44	480.13	356.93	0	1958.5	42
Wapń [mg]	10%	900	73.09	53.31	214.82	35.08	162	538.32	60
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	368.75	182.54	111.77	0	799.88	138
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	68.05	40.5	28.56	0	148.93	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.03	0.41	1.19	0	4.14	65
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	11.25	5.86	14.8	0	42.42	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0.01	1.62	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.64	0.19	2.68	0	6.51	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.2	0.07	0.08	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.26	0.33	0.1	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	14.07	0.44	3.27	0	18.4	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	6.75	3.52	8.88	0	25.45	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.44	0.22	1.89	0.27	4.24	94

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-29

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	521.4	583.2	292.8	516.3	77.7	1991.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2200.8	2455.8	1236.8	2178.7	330.4	8402.8	100
Białko [g]	10%	100	21.6	32.3	10.7	14.6	12.4	91.9	92
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	13.2	4.6	12	0	41.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.8	2.4	2.4	1.9	0	9.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.9	0.9	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.5	0.3	3.4	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	87.6	12.2	0	0	101	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.36	90.03	54.01	88.08	7.02	322.51	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.39	15.28	34.65	4.5	7.02	67.85	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	12.72	4.09	1.56	0	19.81	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.13
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.1
Sód [mg]	10%	2000	899.39	357.8	114.69	926.69	54	2352.57	118
Potas [mg]	10%	4700	166.87	2407.07	610.16	326.62	0	3510.75	75
Wapń [mg]	10%	900	39.39	129.57	305.13	22.52	0	496.62	55
Fosfor [mg]	10%	580	39.11	547.16	272.55	58.07	0	916.91	158
Magnez [mg]	10%	304.5	16.18	145.29	38.38	35.5	0	235.37	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	4.21	0.96	1.42	0	7.01	109
Witamina A [μg]	25%	565	4.23	77.47	15.84	15.13	0	112.69	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.6	0.02	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.01	3.21	0.79	2.18	0	8.2	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.45	0.15	0.13	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.49	0.44	0.09	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	15.8	0.65	1.23	0	17.92	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.54	36.69	9.5	9.08	0	57.82	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.99	0.31	2.57	0.15	5.88	130

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-30

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	515.4	740.3	102.6	522.6	95.3	1976.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.8	3126.8	430.8	2205.1	400	8338.6	99
Białko [g]	10%	100	21.7	38.6	10.8	24.4	5.9	101.6	102
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	13.2	2.8	12.3	4	43.8	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	5.6	1.8	2.5	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	0.9	0	3.5	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.4	0.5	0.1	4.3	0	8.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	17.3	0	0.3	0	145.5	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.51	119.43	9.99	78.76	8.77	299.48	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.96	39.54	6.3	4.95	8.77	63.54	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	5.81	3.24	0.92	0	11.34	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	51.17
Sód [mg]	10%	2000	1102.42	513.98	325.8	1096.35	97.2	3135.76	157
Potas [mg]	10%	4700	225.93	441.15	253.8	211.45	0	1132.33	23
Wapń [mg]	10%	900	46.99	125.28	32.4	51.1	162	417.78	47
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	78.98	28.8	66.34	0	276.29	48
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	20.57	14.4	17.89	0	65.13	22
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	1.22	0.45	0.7	0	3.6	56
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	13.88	2.54	5.07	0	32.01	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.34	0	1.06	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	2.17	0.61	0.35	2.33	0	5.48	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.09	0.04	0.04	0	0.23	22
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.08	0.04	0.11	0	0.48	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	2.22	0.38	0.28	0	3.43	29
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	8.33	1.52	3.04	0	19.2	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	1.42	0.9	3.04	0.27	7.83	174

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-31

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	663.4	597	124.7	489.2	108.8	1983.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2787.9	2513.2	528.4	2064.3	457.3	8351.3	98
Białko [g]	10%	100	23.4	42.8	3.9	18.7	14.8	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	56	25	15.6	1	11.8	4	57.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	2.7	0.1	2.2	2.7	16.6	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7	0	4.2	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.1	0	4.4	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	100.6	0	3	0	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	86.8	75.87	25.11	77.18	3.24	268.22	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	9.97	18.77	2.52	3.35	2.7	37.32	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	9.27	0.5	0.64	0	11.69	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	2000	1502.56	253.98	1.92	660.07	378	2796.55	140
Potas [mg]	10%	4700	160.5	2335.05	82.59	172.75	0	2750.9	59
Wapń [mg]	10%	900	33.13	155.69	9.51	25.66	0	224	25
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	621.04	6.3	52.2	0	714.31	123
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	147.26	3.07	7.41	0	173.07	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.92	0.28	0.45	0	5.02	78
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	61.69	1.67	10.35	0	77.92	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.6	0	1.02	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	1.51	3.39	0.11	2.86	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.44	0	0.03	0	0.52	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.55	0.01	0.09	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	20.74	0.22	0.54	0	21.72	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	37.01	1	6.2	0	46.75	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.17	0.7	0	1.83	1.05	6.99	155

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-01

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	546.2	688.4	159.6	499.3	95.3	1989	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2309.8	2901.8	675	2104.9	400	8391.6	99
Białko [g]	10%	100	25.5	35.7	4.8	17.4	5.9	89.4	90
Tłuszcz [g]	10%	56	8.8	15.4	2.6	13.1	4	44.2	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2	3.4	0.8	2.9	2.4	11.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.6	0	4.1	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.2	0	4.9	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	64.4	0	105.7	0	172.3	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	91.71	106.42	29.26	78.61	8.77	314.79	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.49	19.36	19.73	3.92	8.77	67.3	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.47	9.5	0.35	1.63	0	12.96	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.37
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.55
Sód [mg]	10%	2000	687.97	727.13	69.12	707.95	97.2	2289.38	113
Potas [mg]	10%	4700	237.99	1064.92	0	342.86	0	1645.78	35
Wapń [mg]	10%	900	97.12	128.17	32.4	57.32	162	477.02	53
Fosfor [mg]	10%	580	189.19	279.96	0	97.98	0	567.13	98
Magnez [mg]	10%	304.5	22.34	89.85	0	18.74	0	130.94	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.57	4.11	0	1.5	0	6.19	97
Witamina A [μg]	25%	565	6.76	105.11	0	36.67	0	148.55	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.58	0	1.85	0	3.81	39
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.73	0	3.31	0	8.08	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.4	0	0.07	0	0.53	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.42	0	0.21	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	4.04	0	0.74	0	5.16	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.05	47.15	0	22	0	73.21	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	2.01	0.19	1.96	0.27	5.72	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-02

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	521.5	683.1	247.9	519.4	95.3	2067.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2201.3	2869.7	1049.2	2187.5	400	8707.9	103
Białko [g]	10%	100	21.3	35.3	6.4	17	5.9	86.1	85
Tłuszcz [g]	10%	56	11.7	22.5	2.7	15.4	4	56.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	3.2	1.5	3.6	2.4	13.1	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	11	0.4	3.1	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	6	0.1	3.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.1	5.4	0.2	0	92.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.21	90.02	50.56	78.68	8.77	311.25	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.56	20.98	26.31	4.56	8.77	66.2	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.43	10.71	2.4	1.31	0	15.87	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.88
Sód [mg]	10%	2000	917.15	408.54	58.45	770.94	97.2	2252.29	113
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1765.11	580.34	207.24	0	2766.09	59
Wapń [mg]	10%	900	74.17	136.04	137.32	31.04	162	540.59	59
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	410.94	127.36	49.57	0	680.93	118
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	107.69	48.72	18.1	0	185.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	4.71	0.54	0.54	0	6.35	100
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	85.1	9	4.82	0	111.66	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.55	0.01	1.01	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	2.8	4.4	0.26	2.17	0	9.66	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.29	0.07	0.04	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.27	0.07	0	0.95	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	12.53	0.61	0.31	0	14.06	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	41.27	5.4	2.89	0	57.2	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	1.13	0.16	2.14	0.27	5.63	125

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-03

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	529.7	670.6	85.1	658.3	95.3	2039.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.8	2828.5	360.6	2764.6	400	8588.7	102
Białko [g]	10%	100	21.7	52.3	1.9	22.4	5.9	104.5	104
Tłuszcz [g]	10%	56	12.8	14.3	0.9	26.3	4	58.5	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	4.4	0.2	8.9	2.4	19.4	125
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	3.9	0.3	1.9	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	2.7	0	4.2	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	159.6	29.3	0	0	316.7	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.53	87.1	17.27	83.13	8.77	278.82	108
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.98	12.66	10.97	8.72	8.77	45.12	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.02	0.25	0.64	0	10.29	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25.12
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.81
Sód [mg]	10%	2000	1111.42	264.75	13.36	1500.84	97.2	2987.59	150
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1306.14	11	152.41	0	1695.5	36
Wapń [mg]	10%	900	46.99	134.13	3.91	8.74	162	355.78	39
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	253.2	16.63	11.35	0	383.35	67
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	64.79	0.97	5.77	0	83.81	27
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.85	0.17	0.41	0	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	91.74	18.47	10.35	0	131.07	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.82	0.13	1.35	0	4.27	43
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.46	0.04	2.47	0	7.64	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.18	0	0.03	0	0.27	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.33	0.04	0.02	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	5.04	0	0.51	0	6.11	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	55.04	0	6.2	0	67.55	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.73	0.03	4.16	0.27	7.46	166

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2004.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8451.6	100
Białko [g]	10%	100	96.3	96
Tłuszcz [g]	10%	56	49	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	149.9	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	300.82	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.57	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.01	44
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2501.53	125
Potas [mg]	10%	4700	2208.55	47
Wapń [mg]	10%	900	435.73	48
Fosfor [mg]	10%	580	619.83	107
Magnez [mg]	10%	304.5	146.14	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.28	83
Witamina A [µg]	25%	565	93.76	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	7.63	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.4	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.6	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.25	139