

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 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 bogatoresztkowa (5) (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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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.)]	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. 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] 4. # makaron pełnoziarnisty ugotowany m 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. P# jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany	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	1. P# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. R#w pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 44% [składniki:	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól,	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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.)]	składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyna 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. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g 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. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, # Fasola czerwona konserwowa M 20% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	ciecierzyca, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 22% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 22% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pietruszka liście 6%	woda] 3. 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).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P# pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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.)]	
Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy

1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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 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 gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P# farsz wegetariański 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna pełnoziarnista S 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. 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.] 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.)]	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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#w filet złocisty/połędwica ani 60.00g [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.] 6. P# ser mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szczawiowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanina herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. 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.)]	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 z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 50.00g 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% 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# 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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#w poledwica sopocka aro*bg 30.00g [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.] 6. P# twarożek z natką pietruszki 70.00g 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	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. Pulpet ala gałabek - pieczony 150.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, jaja kurze całe 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Brokuły ugotowane 150.00g 7. P# sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 100.00g 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%, # Ciecierzycą po ugotowaniu M 16% [składniki:	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

MIELONY 0%	1% , Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		ciecierzyca, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
------------	---	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoten).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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 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.)]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	1. P#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb zwykły 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki 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.)] 6. P# ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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	502.1	530.7	290.5	486.7	95.3	1905.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2113.3	2239.1	1212.6	2043.2	400	8008.2	96
Białko [g]	10%	100	27.7	36.2	14	20.3	5.9	104.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	11.7	17	16.1	4	61.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	2.5	4.4	3.1	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.1	3.2	5.8	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.5	6.9	7.4	0	22.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	75.7	0	30.8	0	108.6	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	74.78	71.74	21.34	70.17	8.77	246.83	108
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.45	9.01	9.81	3.14	8.77	36.2	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.53	3.68	2.14	10.44	0	26.8	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.7
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.24
Sód [mg]	10%	2000	887.59	187.44	106.96	676.54	97.2	1955.75	97
Potas [mg]	10%	4700	554.79	900.58	250.51	628.73	0	2334.62	49
Wapń [mg]	10%	900	121.42	56.99	201.15	74.23	162	615.8	67
Fosfor [mg]	10%	580	411.67	368.77	302.76	359.99	0	1443.19	249
Magnez [mg]	10%	304.5	99.65	69.43	132.97	108.03	0	410.09	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.76	2.17	2.94	4.35	0	13.24	207
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	11.25	0	18.63	0	43.53	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.37	0.46	0	1.96	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	3.47	1.64	5.77	4.26	0	15.15	168
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.2	0.22	0.36	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.26	0.08	0.23	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	14.07	1.17	8.33	0	29.31	254
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	6.75	0	11.17	0	26.12	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.52	0.29	1.87	0.27	4.88	108

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	504.7	670.1	239.2	589.8	95.3	2099.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2121.2	2826.1	1004.1	2471	400	8822.5	105
Białko [g]	10%	100	22.5	42.5	8.8	22.3	5.9	102.2	103
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	13.4	8.7	23.2	4	64.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.3	0.7	3.9	2.4	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	4.7	1.9	7.5	0	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	2.7	1.4	8.4	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	109.4	0.2	0	0	110.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	75.5	99.81	33.01	79.34	8.77	296.45	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.41	13.72	1.57	5.71	8.77	35.2	76
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.66	10.26	3.58	13.26	0	37.77	84
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.09
Sód [mg]	10%	2000	919.37	640.73	356.01	1098.06	97.2	3111.38	156
Potas [mg]	10%	4700	493.12	1254.45	148.46	530.56	0	2426.61	51
Wapń [mg]	10%	900	73.59	126.52	29.19	82.82	162	474.13	52
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	423.39	129.6	309.06	0	1153.9	198
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	90.84	36.62	109.59	0	333.63	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	2.99	1.37	4.63	0	12.52	195
Witamina A [µg]	25%	565	57.18	89.35	4.44	61.2	0	212.19	38
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	1	0	1.35	0	3.71	38
witamina E [mg]	30%	9	3.96	3.2	1.06	5.96	0	14.21	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.27	0.11	0.37	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.46	0.09	0.21	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	14.6	2.09	6.29	0	28.86	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	40.88	2.66	36.72	0	114.58	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	1.77	0.98	3.05	0.27	7.77	173

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	469.7	807.9	102.6	461.4	95.3	1937	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1974.6	3389.6	430.8	1940.3	400	8135.5	96
Białko [g]	10%	100	19.8	32.8	10.8	20.6	5.9	90.1	91
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	30.6	2.8	12.7	4	63.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	5.7	1.8	2.9	2.4	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.5	0	2.4	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	5.7	0.1	5.6	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	125.3	0	0	0	253.1	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	72.97	106.07	9.99	70.69	8.77	268.5	117
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	2.54	21.08	6.3	2.02	8.77	40.72	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.21	11.8	3.24	9.49	0	34.75	77
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.8
Sód [mg]	10%	2000	1250.65	504.79	325.8	1244.88	97.2	3423.33	171
Potas [mg]	10%	4700	468.75	550.68	253.8	406.93	0	1680.17	36
Wapń [mg]	10%	900	90.73	147.58	32.4	51.13	162	483.85	54
Fosfor [mg]	10%	580	358.12	212.65	28.8	265.51	0	865.08	150
Magnez [mg]	10%	304.5	115.04	40.13	14.4	92.8	0	262.38	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	1.93	0.45	3.52	0	10.33	161
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	89.55	2.54	7.87	0	106.5	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.67	0	1.35	0	3.98	41
witamina E [mg]	30%	9	3.22	4.42	0.35	3.09	0	11.09	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.24	0.04	0.31	0	0.93	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.39	0.04	0.14	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.3	2.58	0.38	5.26	0	13.53	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	13.82	1.52	4.72	0	23.99	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.47	1.4	0.9	3.45	0.27	8.55	189

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	535.5	626.3	147.1	536.2	108.8	1954	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2251.8	2635.9	619.1	2249.8	457.3	8214.2	97
Białko [g]	10%	100	28.9	37.8	6.4	24.1	14.8	112.2	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	17.1	4.2	17.5	4	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	2.7	2.4	2.3	2.7	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.4	0	7	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	3.8	0	8.1	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	158.6	0	0	0	159.5	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	76.11	84.92	21.73	77.42	3.24	263.44	114
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	4.45	17.58	17.68	5.8	2.7	48.23	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.53	9.45	1.89	14.14	0	36.02	79
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.79
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.01
Sód [mg]	10%	2000	1232.65	580.99	99	832.41	378	3123.07	157
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1251.37	106.2	667.61	0	2528.14	54
Wapń [mg]	10%	900	69.58	108.04	172.8	52.49	0	402.91	45
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	398.98	13.5	279.57	0	974.13	168
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	80.51	7.2	99.97	0	282.48	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.17	0.27	3.94	0	11.05	173
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	20.11	3.97	67.3	0	105.03	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.88	0	1.35	0	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.22	0.27	6.15	0	13.12	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.25	0.01	0.35	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.03	0.18	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	13.16	0.07	6.62	0	25.48	222
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	12.06	2.38	40.38	0	63.02	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	1.61	0.27	2.31	1.05	7.8	173

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	554.9	704.9	228.9	454.6	95.3	2038.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2330.5	2966.9	964	1911.8	400	8573.4	102
Białko [g]	10%	100	28.7	35.7	9.1	19.1	5.9	98.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	17.9	20.4	5.9	12.2	4	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	2.4	2.3	2.7	2.4	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.3	0.9	3.5	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	5.6	1	6	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	60.3	0	52.8	0	114.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	75.09	97.78	36.28	72.06	8.77	290	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	4.68	12.12	10.79	3.3	8.77	39.68	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.89	6.91	3.2	10.3	0	31.31	69
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.75
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.24
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.01
Sód [mg]	10%	2000	2627.2	249.14	79.84	1060.51	97.2	4113.91	205
Potas [mg]	10%	4700	490.8	701.83	184.68	572.82	0	1950.14	41
Wapń [mg]	10%	900	374.05	145.93	149.76	73.21	162	904.95	101
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	184.35	159.12	307.92	0	937.97	161
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	48.08	47.52	99.46	0	291.21	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.41	1.51	4.22	0	11.85	186
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	94.18	2.76	26.66	0	182.62	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.56	0	1.6	0	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	4.05	5.49	0.64	3.88	0	14.07	156
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.27	0.15	0.34	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.26	0.06	0.24	0	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	2.78	0.35	5.72	0	14.73	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	40.59	1.65	15.99	0	93.66	138
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.29	0.69	0.22	2.94	0.27	10.28	228

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	526.9	672.5	112.7	593.2	95.3	2000.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2214.1	2825.5	473.4	2486.2	400	8399.4	101
Białko [g]	10%	100	25.5	41.7	6.7	21.2	5.9	101.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	22	4.2	23.5	4	70	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	4.4	2.4	5.2	2.4	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.6	0	5.3	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.2	7.8	0.1	7.2	0	22.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	92.7	0	0	0	94.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	75.08	81.83	12.46	79.5	8.77	257.67	113
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.16	12.9	11.29	6.71	8.77	45.85	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.61	10.2	1.08	10.87	0	32.78	73
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.99
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.53
Sód [mg]	10%	2000	942.22	254.5	104.4	1221.25	97.2	2619.58	131
Potas [mg]	10%	4700	552.81	1356.18	253.8	549.98	0	2712.78	58
Wapń [mg]	10%	900	131.58	136.96	170.1	58.59	162	659.24	74
Fosfor [mg]	10%	580	372	559.3	18.9	280.12	0	1230.34	211
Magnez [mg]	10%	304.5	99.58	145.76	7.2	99	0	351.54	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	3.76	0.45	3.69	0	11.75	184
Witamina A [μg]	25%	565	16.75	105.97	17.25	58.1	0	198.08	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	1.08	0	1.35	0	3.8	39
witamina E [mg]	30%	9	4.61	7.26	0.85	5.11	0	17.84	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.38	0.05	0.32	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.59	0.03	0.17	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.8	0.85	5.97	0	21.35	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.05	63.58	10.35	34.86	0	118.85	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.7	0.29	3.39	0.27	6.54	145

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	529.4	745.1	149.5	513.2	95.3	2032.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	3128.2	631.2	2163.8	400	8545.8	101
Białko [g]	10%	100	24.3	46.7	6.2	25.6	5.9	108.9	109
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	28.1	2.5	13.6	4	66	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	4.2	1.5	3.8	2.4	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.5	0.5	2	0	19.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7.3	0.1	4.2	0	17.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	142.5	7.5	1	0	278.9	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	73.71	79.86	26.54	72.44	8.77	261.35	115
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	3.42	14.97	22.66	6.38	8.77	56.21	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.11	7.2	2.18	0.91	0	21.42	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.69
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	456.23	70.2	1035.63	97.2	2720.92	137
Potas [mg]	10%	4700	530.4	996.86	526.5	271.75	0	2325.52	49
Wapń [mg]	10%	900	95.68	118.12	207.44	68.68	162	651.94	73
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	184.18	171.74	153.37	0	863.83	149
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	51.82	41.85	14.95	0	207.47	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.12	0.62	0.63	0	7.99	125
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	41.89	35.25	13.95	0	103.84	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.8	0.01	1.37	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	3.22	5.14	0.26	2.54	0	11.17	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.16	0.11	0.05	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.21	0.3	0.29	0	1.15	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	4.65	0.49	0.7	0	11.18	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	25.13	21.15	8.36	0	62.3	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.26	0.19	2.87	0.27	6.8	151

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1995.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8385.5	100
Białko [g]	10%	100	102.5	103
Tłuszcz [g]	10%	66	63.5	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	159.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	269.18	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	43.16	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	31.55	70
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	54	-	48
Sód [mg]	10%	2000	3009.7	151
Potas [mg]	10%	4700	2279.71	48
Wapń [mg]	10%	900	598.98	67
Fosfor [mg]	10%	580	1066.92	184
Magnez [mg]	10%	304.5	305.54	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.25	176
Witamina A [µg]	25%	565	135.97	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.79	39
witamina E [mg]	30%	9	13.81	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	20.63	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.79	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.52	167