

Plan żywieniowy: 7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych 7-13.07.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-07
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-07				
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: 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	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 kalafiorowa 300.00g 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% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100%	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1%	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 (karoten)].] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony 100.00g składniki: #	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 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 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.]	kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 6. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P# pasta twarogowa z koprem i rzodkiewką 60.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 55% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Rzodkiewka 40%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 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.]	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08

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, 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: cykoria, żyto] 5. 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.)] 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.]	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 pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g 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. Twarożek - gzik 200.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 70% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 150.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P#c makaron pełne ziarno na zimno z brokułami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Brokuły ugotowane, drobno posiekane 23%, p# Makaron pełne ziarno 15% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. Słonecznik nasiona 15.00g	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: pomidor, sałata 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. Rw pasta z tuńczyka i jajka 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], Jaja gotowane IŻŻ 43%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-09

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, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 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. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1% 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 200.00g	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 15.00g	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: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], 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# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-10

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 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.)] 6. Jaja gotowane iż 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 meksykańska 300.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. K#d koktajl pietruszkowy 300.00g składniki: k# Jogurt naturalny Krasnystaw 65% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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. K# twarożek z brokułem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], 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, 2025-07-11

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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 3. 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] 4. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. 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 kapuśniak 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 13% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kapusta biała 9%, Kurczak tuszka 9%, Kapusta kiszona z marchewką 4% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą i cukinią 250.00g składniki: Woda wodociągowa 32%, Cukinia 27%, Kasza gryczana 14%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. P#c kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 300.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 2. Słonecznik prażony s 5.00g	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, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. P# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12

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	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# chłodnik z jajkiem 400.00g składniki: p# Kefir 29% [składniki: Mleko, białka	1. P#d ryż brązowy z pomidorem i słonecznikiem 300.00g składniki: Pomidor 42%, Woda wodociągowa 35%, Ryż brązowy 17%, Słonecznik nasiona 4%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki]	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	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(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: cykorja, żyto] 5. P# serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	mleka, żywe kultury bakterii i drożdży kefirowych], Burak 20%, Woda wodociągowa 16%, p# Jogurt naturalny 14% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Ogórek 9%, Jaja gotowane IŻŻ 7%, Kurczak tuszka 3%, p# włoszczyzna kostka 1% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Szczypiorek 1%, Koper ogrodowy 1%, Czosnek 0% 3. # makaron pełnoziarnisty ugotowany m 250.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o kurczak w sosie ala curry 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%		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. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13%	
--	--	--	---	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13

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: 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: cykoria, żyto] 5. 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.)] 6. Jaja gotowane iżż 50.00g	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# 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 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. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 300.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	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) 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. #parówki z szynki 40.00g [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. 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# serek homogenizowany naturalny 100.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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

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	482.7	653	272	476	108.8	1992.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2031.8	2749.8	1143.8	2001.2	457.3	8384.2	100
Białko [g]	10%	100	24.8	44.5	13.8	22	14.8	120.2	121
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	17.2	9.1	13.2	4	55.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.8	2.3	4.6	3	2.7	15.6	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	7.6	0.7	4.1	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.6	4.4	0.7	6.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	90	0	5	0	96	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	75.01	83.91	34.41	72.33	3.24	268.92	103
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.13	12.47	15.95	2.91	2.7	38.18	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	8.01	1.86	10.55	0	30.95	103
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.87
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	44.85
Sód [mg]	10%	2000	1477.45	483.41	175.33	1366.04	378	3880.25	194
Potas [mg]	10%	4700	502.95	1212.54	102.33	528.33	0	2346.16	50
Wapń [mg]	10%	900	69.58	120.5	304.56	89.34	0	583.99	65
Fosfor [mg]	10%	580	282.07	460.66	116.9	338.27	0	1197.92	206
Magnez [mg]	10%	304.5	94.79	98.38	34.83	111.95	0	339.95	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.56	1.05	3.91	0	11.18	174
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	51.49	0	13.1	0	78.25	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0	1.37	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	3.46	3.26	0.37	3.32	0	10.43	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.26	0.11	0.31	0	1.02	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.38	0.03	0.23	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	17.63	0.22	5.38	0	28.86	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	29.72	0	7.86	0	45.78	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.1	1.34	0.48	3.79	1.05	9.7	216

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

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	659.6	207.7	480.9	95.3	1969.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2211.3	2787.2	867.8	2018.9	400	8285.4	98
Białko [g]	10%	100	24.5	44.3	9.3	20.3	5.9	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	56	15.2	12	10.5	16.1	4	58	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	5.6	1.2	2.7	2.4	15.8	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	2.8	2.9	3.2	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.6	0.8	4.9	5.7	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	38.7	0	65.2	0	105.1	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	78.04	94.62	21.12	68.4	8.77	270.97	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.53	14.48	3.37	2.36	8.77	34.54	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	2.36	4.32	9.83	0	27.18	91
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.06
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.62
Sód [mg]	10%	2000	1405.37	252.73	22.72	799.24	97.2	2577.27	129
Potas [mg]	10%	4700	493.12	644.34	308.77	505.4	0	1951.64	42
Wapń [mg]	10%	900	73.59	224.21	67.09	57.72	162	584.62	64
Fosfor [mg]	10%	580	291.83	420.74	139.74	302.72	0	1155.05	199
Magnez [mg]	10%	304.5	96.55	42.78	62.23	95.22	0	296.79	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	1.9	1.18	4.09	0	10.69	167
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	16.31	28.69	13.69	0	115.89	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.9	0	1.66	0	3.92	40
witamina E [mg]	30%	9	3.96	0.51	4.16	3.55	0	12.19	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.13	0.19	0.33	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.8	0.09	0.24	0	1.32	132
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.86	3.53	1.19	5.61	0	16.2	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	9.78	17.21	8.21	0	69.53	103
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.9	0.7	0.06	2.22	0.27	6.44	142

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

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	501.4	609.5	202.5	487.7	108.8	1910.1	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2104.7	2564.4	845.7	2049.4	457.3	8021.8	94
Białko [g]	10%	100	19.5	36.7	10.1	21.3	14.8	102.6	103
Tłuszcz [g]	10%	56	16.9	16.2	10.4	14.6	4	62.3	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	2.5	3.6	2.6	2.7	16.1	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	4.3	1.9	5.1	0	17.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.1	6.9	2.9	7	0	23.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	51	0	0.6	0	89	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.11	84.76	19.03	72.69	3.24	252.85	97
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.76	11.67	13.42	4.97	2.7	36.54	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.86	11.53	3.95	10.35	0	36.71	122
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.37
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.27
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	41.36
Sód [mg]	10%	2000	685.18	135.3	173.43	905.01	378	2276.93	114
Potas [mg]	10%	4700	587.21	1354.56	363.15	572.14	0	2877.07	61
Wapń [mg]	10%	900	82.25	138.2	200.2	100.47	0	521.14	57
Fosfor [mg]	10%	580	361.78	469.77	186.75	338.46	0	1356.76	233
Magnez [mg]	10%	304.5	105.57	144.5	87.3	95.6	0	432.97	142
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.03	3.51	2.47	3.8	0	13.82	216
Witamina A [µg]	25%	565	10.21	87.34	2.54	16.92	0	117.02	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.66	0.34	0	1.36	0	3.37	34
witamina E [mg]	30%	9	3.31	6.64	3.08	4.28	0	17.32	193
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.43	0.06	0.33	0	1.38	138
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.28	0.38	0.08	0.26	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.13	11.15	0.59	5.74	0	24.64	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.12	52.4	1.52	10.15	0	70.21	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.9	0.37	0.48	2.51	1.05	5.69	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

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	529.8	711.7	191.7	512.3	95.3	2040.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2224.6	2987.6	809.3	2154.7	400	8576.4	103
Białko [g]	10%	100	24.3	40.9	8.2	26.5	5.9	106	106
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	25.6	3.7	13.9	4	65	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	3.9	2.3	2.6	2.4	15.7	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	11.3	0	4.5	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	6.7	0	6.7	0	19.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	126.3	0	0.8	0	255	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.57	84.44	31.88	75.52	8.77	274.2	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.87	18.19	27.08	6.19	8.77	64.11	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.53	10.11	1.53	10.6	0	32.78	109
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.57
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.56
Sód [mg]	10%	2000	1060.3	509.94	70.73	1059.27	97.2	2797.46	140
Potas [mg]	10%	4700	551.1	765.08	355.5	634.48	0	2306.17	49
Wapń [mg]	10%	900	86.68	52.55	5.4	115.02	162	421.65	48
Fosfor [mg]	10%	580	355.42	176.6	18	400.25	0	950.28	163
Magnez [mg]	10%	304.5	99.29	61.31	29.7	105.54	0	295.85	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.47	1.66	0.35	3.87	0	10.36	163
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	6.17	6.75	80.33	0	106.91	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.48	0	1.36	0	3.81	39
witamina E [mg]	30%	9	3.65	3.94	0.18	5	0	12.78	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.22	0.03	0.34	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.12	0.08	0.4	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.64	4.03	0.42	6.12	0	16.22	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	3.7	4.05	48.2	0	64.14	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	1.41	0.19	2.94	0.27	6.99	155

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

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	542	539.7	196	539.1	99.9	1917	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2278.1	2263.1	819.3	2263	416.7	8040.3	96
Białko [g]	10%	100	27.7	34.8	7.2	17.6	7.2	94.6	95
Tłuszcz [g]	10%	56	16.2	21	9.4	18.1	6.3	71.1	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	2.5	1.1	2.5	4.3	16.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	10.6	3.6	7.5	0	24.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	6	1.9	8.3	0	22	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	76.72	57.35	22.65	82.24	3.6	242.57	94
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	7.82	11.98	6.34	5.3	3.6	35.05	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.89	9.39	4.3	11.71	0	36.31	120
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	38.51
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	40.9
Sód [mg]	10%	2000	1025.2	158.58	30.03	674.32	36	1924.15	97
Potas [mg]	10%	4700	490.8	1193.7	408.11	671.72	0	2764.35	58
Wapń [mg]	10%	900	71.38	153.26	56.69	66.54	0	347.88	38
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	376.09	52.15	277.8	0	992.63	171
Magnez [mg]	10%	304.5	96.14	142.74	52.5	100.09	0	391.49	129
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	4.19	1.01	4.07	0	12.99	204
Witamina A [μg]	25%	565	59.02	45.78	14.26	19.67	0	138.74	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.05	0	1.35	0	3.75	39
witamina E [mg]	30%	9	4.05	4.29	2.53	5.32	0	16.21	180
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.38	0.16	0.34	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.47	0.04	0.14	0	0.86	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.87	5.68	0.91	5.97	0	18.44	160
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.41	27.47	8.55	11.8	0	83.24	123
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	0.44	0.08	1.87	0.1	4.81	107

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

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	504.2	594.8	248.7	570.8	95.3	2014	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2118.7	2503.9	1046.1	2392.6	400	8461.5	101
Białko [g]	10%	100	22.5	44.5	7.3	18.2	5.9	98.6	99
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	17.3	6.2	22.6	4	65.7	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.6	4.7	0.8	2.8	2.4	17.4	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.5	1.2	8	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.6	2.8	3.8	8.6	0	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	134.9	0	0.3	0	136.2	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.82	67.93	43.78	78.28	8.77	272.61	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.78	21.3	3.78	4.78	8.77	43.43	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.21	5.42	6.15	9.76	0	31.55	106
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.1
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.42
Sód [mg]	10%	2000	1037.8	350	14.48	741.83	97.2	2241.33	113
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1048.99	536.36	479.85	0	2485.82	52
Wapń [mg]	10%	900	73.63	164.54	42.7	65.59	162	508.46	56
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	366.77	233.34	316.09	0	1200.98	206
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	74.19	103.67	95.79	0	384.21	125
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.46	1.75	3.55	0	12.38	193
Witamina A [µg]	25%	565	6.52	66.28	21.82	57	0	151.63	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.5	0	1.35	0	3.21	33
witamina E [mg]	30%	9	3.04	2.68	3.87	5.95	0	15.55	173
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.4	0.31	0	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.4	0.09	0.24	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	12.58	3.93	5.88	0	27.68	240
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	39.77	13.09	34.19	0	90.98	135
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.97	0.04	2.06	0.27	5.6	124

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

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	529.4	673.6	189.1	515.3	99.9	2007.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.4	2834.5	798.7	2161.1	416.7	8433.4	100
Białko [g]	10%	100	24.3	46.5	21.5	20.9	7.2	120.6	121
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	19.1	3.9	19.3	6.3	66.4	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	2.7	0.3	5.8	4.3	17.7	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	8.7	0.7	1.9	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	5	2.5	4.5	0	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	107.7	0	0	0	235.5	79
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.71	83.45	17.34	68.94	3.6	247.05	95
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.42	18.03	14.51	2.79	3.6	42.37	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.11	9.1	0.83	9.4	0	30.46	101
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.97
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	39.68
Sód [mg]	10%	2000	1061.65	309.02	64.01	1144.08	36	2614.77	130
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1331.56	204.93	473.53	0	2540.44	53
Wapń [mg]	10%	900	95.68	106.15	17.68	44.38	0	263.9	30
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	474.66	77.69	265.51	0	1172.39	202
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	92.06	33.35	92.35	0	316.62	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	2.9	0.57	3.43	0	11.51	180
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	21.5	8.7	11.62	0	54.59	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.8	0	1.01	0	3.78	38
witamina E [mg]	30%	9	3.22	4.05	1.96	2.87	0	12.12	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.27	0.17	0.32	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.4	0.04	0.12	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	18.56	0.77	5.59	0	30.25	263
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	12.9	5.22	6.97	0	32.75	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.94	0.85	0.17	3.17	0.1	6.53	146

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1978.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8314.7	99
Białko [g]	10%	100	106.7	107
Tłuszcz [g]	10%	56	63.4	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.4	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	19.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	134.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	261.31	100
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	42.03	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.28	107
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	27	-	32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	45
Sód [mg]	10%	2000	2616.02	131
Potas [mg]	10%	4700	2467.38	52
Wapń [mg]	10%	900	461.66	51
Fosfor [mg]	10%	580	1146.57	197
Magnez [mg]	10%	304.5	351.13	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.85	185
Witamina A [µg]	25%	565	109	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.56	36
witamina E [mg]	30%	9	13.8	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	23.18	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	65.23	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.54	145