

Plan żywieniowy: 9. Dieta boagtobiałkowa 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 bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-07

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#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [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.] 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 kalafiorowa 400.00g 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 jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. 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] 6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	1. Mus kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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#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.] 6. 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%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08

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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, 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# ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Rw płatki jaglane na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa] 2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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 tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-09

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. 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. # paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. R w trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. P#d jogodeser szarlotkowy 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 40% [składniki: jabłko (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka 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# 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%	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-10

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. 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#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 z ziemniakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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. K# twarożek z brokułem 60.00g 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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-11

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. 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. Rw zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 130.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 2. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	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 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. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12

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 (karoten).] 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# 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] 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. P# jogodeser bananowy m 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # Płatki górskie M 13% [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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 (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13

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 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 jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. # biszkopty okrągłe m 50.00g [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)] 2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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	491.5	770.1	136.8	527.3	108.8	2034.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2078.7	3241.4	575.4	2225.3	457.3	8578.2	102
Białko [g]	10%	110	15.6	52.8	6.3	23.6	5.2	103.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	7.6	20.6	4.4	12.6	4	49.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	3	2.4	2.4	2.4	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.1	0	4.1	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.1	0	4.4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	107.4	0	0.6	0	108.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.73	99.3	18.85	80.08	12.82	301.8	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.3	15.68	18.49	4.61	12.28	64.38	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	12.21	1.71	0.59	0	15.88	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.39
Sód [mg]	10%	2000	893.17	315.11	97.2	1063.68	81	2450.17	123
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1822.67	0	183.79	0	2184.25	47
Wapń [mg]	10%	900	29.89	142.01	162	61.77	0	395.69	44
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	766.71	0	92.04	0	887.57	153
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	196.86	0	17.03	0	221.66	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	7.28	0	0.46	0	8.16	128
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	66.47	0	4.62	0	81.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.02	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	4.62	0	2.48	0	9.09	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.88	0	0.04	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.77	0	0.16	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	23.65	0	0.33	0	24.51	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	39.88	0	2.77	0	48.95	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.87	0.27	2.95	0.22	6.12	137

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	575.4	582	358	477	133.6	2126.1	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2429.2	2456.6	1516.2	2016.7	559.5	8978.4	107
Białko [g]	10%	110	32.7	22.4	10.7	23.3	14.8	104.1	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	11.6	3.5	8.1	6.7	42.4	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	3.6	1.7	2.2	4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	2.3	0.4	1.7	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	1.3	0.1	3.1	0	7.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	11.5	6.3	2.7	0	23	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.14	99.51	71.64	77.89	3.37	336.56	148
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.23	25.12	27.19	3.46	3.37	65.4	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.54	5.26	1.83	0.76	0	9.41	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.73
Sód [mg]	10%	2000	1044.92	876.04	59.94	929.25	378	3288.16	164
Potas [mg]	10%	4700	244.63	454.18	604.26	190.96	0	1494.04	32
Wapń [mg]	10%	900	96.63	161.37	157.68	50.59	0	466.27	53
Fosfor [mg]	10%	580	184.37	65	143.82	58.59	0	451.8	78
Magnez [mg]	10%	304.5	14.29	25.76	50.76	18.53	0	109.35	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.58	1.57	0.55	0.68	0	3.4	54
Witamina A [µg]	25%	565	10.53	8.94	9.14	12.04	0	40.68	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.23	0.01	1.02	0	2.31	22
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.2	0.27	1.65	0	5.12	56
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.07	0.07	0.04	0	0.25	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.35	0.09	0.3	0.09	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.65	1.54	0.62	0.3	0	3.12	27
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.32	5.36	5.48	7.22	0	24.4	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	2.43	0.16	2.58	1.05	8.22	183

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	633.1	562.2	235.9	492	167.2	2090.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2669.4	2373.3	995.7	2076	704	8818.5	105
Białko [g]	10%	110	35.9	34.2	7.6	19.1	7.4	104.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	10.1	4.9	11.8	5.3	48.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.7	2.3	2.1	3.4	16.1	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	0.9	0.5	4.1	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	0.6	0.6	4.4	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	17.3	0	0.6	0	55.3	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.76	87.07	40.9	77.56	22.38	314.7	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.95	10.18	19.21	4.34	21.6	65.29	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.02	7.04	1.55	0.59	0	11.2	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.65
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.61
Sód [mg]	10%	2000	757.45	166.99	82.04	667.68	48.6	1722.78	85
Potas [mg]	10%	4700	332.69	655.12	85.3	183.79	0	1256.91	27
Wapń [mg]	10%	900	39.86	56.03	147.01	61.77	0	304.69	33
Fosfor [mg]	10%	580	107.62	122.18	97.45	92.04	0	419.3	73
Magnez [mg]	10%	304.5	18.54	38.96	29.03	17.03	0	103.56	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.92	1.69	0.87	0.46	0	3.96	62
Witamina A [μg]	25%	565	12.68	56.36	0	4.62	0	73.67	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.34	0	1.02	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	0.76	0.31	2.48	0	6.25	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.14	0.09	0.04	0	0.54	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.16	0.03	0.16	0	0.52	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	2.69	0.18	0.33	0	5.59	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	33.81	0	2.77	0	44.2	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.46	0.22	1.85	0.13	4.3	96

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	572.2	651.1	206.9	462.3	86.9	1979.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.2	2750.3	870.9	1953.3	369.4	8354.3	99
Białko [g]	10%	110	24.4	42.2	6.8	18.3	16.2	108.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	10.3	4.9	9	0	41.2	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	2.5	1.7	0	11.9	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	2.6	0	2.7	0	8.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	2.1	0.2	3.7	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	134.5	0	0.5	0	262.9	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.14	101.37	36	77.4	5.53	301.45	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.94	17.53	30.6	3.7	5.53	61.31	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.13	4.5	1.04	0	15.04	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	29.34
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	16.01
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.65
Sód [mg]	10%	2000	1075.42	366.27	101.7	657.95	54	2255.35	113
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1172.75	301.5	238.99	0	1939.17	41
Wapń [mg]	10%	900	46.99	97.34	171	53.28	0	368.62	41
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	176.51	20.25	95.43	0	394.36	67
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	53.25	6.75	20.43	0	92.71	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.13	0.67	0.6	0	4.64	72
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	10.46	17.25	18.05	0	56.26	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.35	0	1.02	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	9	2.66	1.06	0.85	2.13	0	6.72	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.16	0.06	0.05	0	0.33	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.18	0.05	0.16	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	3.21	0.36	0.36	0	4.49	39
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	6.27	10.35	10.83	0	33.75	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	1.01	0.28	1.82	0.15	5.63	126

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	578.7	563.9	228.7	564.6	108.8	2044.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2439.8	2374.9	964.5	2379.1	457.3	8615.8	101
Białko [g]	10%	110	27.7	33	8.3	18	5.2	92.4	84
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	13	5.6	15.7	4	53.8	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	3.4	2.1	2.4	16.5	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.9	0	6.5	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.2	0	5.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	9.3	0	0	0	10.2	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.16	84.02	36.69	88.63	12.82	305.34	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.09	21.42	35.73	4.82	12.28	81.35	180
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	11.02	1.26	1.95	0	15.6	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.87
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	25.14
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57
Sód [mg]	10%	2000	1042.57	215.78	48.6	674.59	81	2062.55	103
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2055.13	0	283.37	0	2516.29	54
Wapń [mg]	10%	900	29.89	341.22	0	27.84	0	398.96	44
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	421.35	0	31.38	0	481.55	83
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	127.23	0	21.52	0	156.52	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.37	0	0.73	0	4.53	72
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	52.96	0	7.37	0	70.83	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.01	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.78	0	3.52	0	8.78	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.4	0	0.06	0	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.57	0	0.04	0	0.66	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	5.01	0	0.55	0	6.09	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	31.77	0	4.42	0	42.5	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.59	0.13	1.87	0.22	5.15	115

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	515.4	630.5	324.5	546.8	108.8	2126.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2178.2	2654.1	1368.2	2315.2	457.3	8973.2	106
Białko [g]	10%	110	18.3	34.4	11.5	29.4	14.8	108.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	9.5	17.7	7.1	6.9	4	45.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	4.4	3.1	1.4	2.7	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.9	1.4	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.5	1	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	62.2	0	0	0	63.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.65	86.87	55.45	91.96	3.24	327.18	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.38	9.67	26.96	9.99	2.7	62.72	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.12	4.01	0.54	0	13.04	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.29
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	2000	709.57	166.93	106.38	693.95	378	2054.84	102
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1054.15	491.93	135.15	0	1859.03	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	82.14	197.64	12.53	0	322.21	35
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	340.52	173.88	17.29	0	560.5	97
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	91.64	76.14	13.53	0	189.09	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.28	1.76	0.38	0	5.85	92
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	26.33	6.75	4.05	0	47.63	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.78	0.69	1.51	0	6.98	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.29	0.17	0.03	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.32	0.13	0.01	0	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	11.74	0.72	0.2	0	13.2	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	15.79	4.05	2.42	0	28.57	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.46	0.29	1.92	1.05	5.13	114

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	557.9	721.6	257.5	545.3	95.3	2177.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.2	3036.5	1090.3	2298.5	400	9176.6	109
Białko [g]	10%	110	24.4	46.9	20.2	16.5	5.9	114	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	20.3	3.1	14.2	4	57.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.7	0.5	2.6	2.4	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9	0	5.2	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	5	0	4.9	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	111.5	0	58.5	0	297.9	100
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.12	92.58	37.48	89.19	8.77	309.16	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.91	19.2	21.73	5.91	8.77	59.55	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.94	0.58	3.06	0	14.96	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.58
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.02
Sód [mg]	10%	2000	1066.42	310.52	136.8	715.22	97.2	2326.17	117
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1345.85	0	517.51	0	2089.3	45
Wapń [mg]	10%	900	46.99	118.14	0	61.49	162	388.63	43
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	484.43	0	94.61	0	681.2	118
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	93.23	0	27.17	0	132.67	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.91	0	1.34	0	5.48	85
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	21.58	0	22.41	0	54.5	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.82	0	1.29	0	3.74	37
witamina E [mg]	30%	9	2.17	4.08	0	3.46	0	9.72	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.27	0	0.09	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.41	0	0.15	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	18.57	0	1.53	0	20.65	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	12.95	0	13.44	0	32.7	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.86	0.38	1.98	0.27	5.81	129

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2082.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8785	104
Białko [g]	10%	110	105	95
Tłuszcz [g]	10%	66	48.3	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.3	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.3	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	313.74	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	65.71	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.59	46
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2308.58	115
Potas [mg]	10%	4700	1905.57	41
Wapń [mg]	10%	900	377.87	42
Fosfor [mg]	10%	580	553.75	96
Magnez [mg]	10%	304.5	143.65	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.15	81
Witamina A [µg]	25%	565	60.73	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	7.52	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.09	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.44	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.77	129