

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 14-20.07.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-14
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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-14

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. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 5. 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.] 6. 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]	1. P# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. # udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. 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]	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Rw płatki jaglane na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa]	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-15

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. 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.] 5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. 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]	1. P# zupa krem wielowarzywny 395.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. Jaja gotowane iżż 50.00g	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# pasta twarogowa z buraczkami 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 5. 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] 6. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 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# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-16

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. 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.)] 5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. 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]	1. P# zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% 2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. 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% 5. K# 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] 6. P# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-17				
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. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/półędwica ani 40.00g [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. 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]	1. P# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. 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% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. 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]	1. Brzoskwinia 100.00g	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #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).] 5. 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] 6. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. P# ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-18

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. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. P# dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. 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]	1. 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% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 3. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. 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] 6. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.] 2. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-19

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 (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 70.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. 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]	1. 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% 2. Rw marchewka, gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 3. Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. P# sos szpinakowo- śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanaka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. K#d jogurt z prażonym jabłkiem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 47% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 38% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # Płatki górskie M 9% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 6%	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 (karoten).] 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. 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.] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. 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]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-20

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. Jaja gotowane iżż 30.00g 5. 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] 6. #kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]	1. 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% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Gnocchi szpinakowe 250.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 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. 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]	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 12%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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.] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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.)] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	581.1	649.6	231.2	486.9	133.6	2082.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448.4	2728.5	978.6	2053	559.5	8768.2	104
Białko [g]	10%	110	23	49.6	7.6	17.1	14.8	112.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	23	2.7	12.4	6.7	61.7	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3.7	1.2	2.5	4	14	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	9.9	0.3	3.9	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	6.3	0	5.1	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	174.3	4.7	17.9	0	198.7	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	85.48	64.4	44.77	77.39	3.37	275.43	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.81	14.59	14.56	3.22	3.37	42.57	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.4	7.13	1.71	1.61	0	11.85	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.41
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	2000	858.35	375.25	44.14	685.87	378	2341.63	117
Potas [mg]	10%	4700	222.04	1079.76	133.24	288.91	0	1723.98	37
Wapń [mg]	10%	900	69.64	79	113.4	29.42	0	291.47	33
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	165.33	91.66	76.62	0	458.21	79
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	45.62	11.34	23.16	0	92.1	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	1.97	0.09	0.83	0	3.45	54
Witamina A [μg]	25%	565	11.83	27	0.78	6.98	0	46.6	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.71	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	3.88	3.94	0.03	2.58	0	10.44	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.13	0.03	0.06	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.17	0.15	0.07	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	3.81	0.08	1.92	0	6.43	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	16.2	0.47	4.19	0	27.96	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	1.04	0.12	1.9	1.05	5.85	130

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.4	581.7	179.3	645	149.8	2079.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.8	2450.3	758.4	2716.6	625	8764.3	103
Białko [g]	10%	110	17.6	26.7	7.2	37.3	10.8	99.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	8	15.9	2.6	19.3	9.4	55.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	4.4	1.3	3	6.4	17.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.9	0.4	7.8	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.5	0	6.7	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	158.5	5.8	47.6	0	212.8	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.68	84.92	31.92	80.92	5.4	298.84	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.57	12.04	13.52	6.5	5.4	57.05	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	4.29	0.66	1.27	0	7.59	25
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.02
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.83
Sód [mg]	10%	2000	914.77	224.51	54.15	725.69	54	1973.14	99
Potas [mg]	10%	4700	177.78	765.12	320.08	584.86	0	1847.86	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	110.37	143.21	82.96	0	366.45	40
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	255.13	121.69	294.83	0	700.47	121
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	52.63	27	48.04	0	135.44	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.8	0.27	1.32	0	4.82	76
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	33.07	3.91	6.45	0	53.94	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.2	0.01	1.09	0	3.32	33
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1.77	0.12	4.01	0	7.9	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.16	0.05	0.11	0	0.37	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.41	0.22	0.29	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	3.94	0.29	9.85	0	14.62	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	19.84	2.34	3.87	0	32.36	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.62	0.15	2.01	0.15	4.93	109

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-16

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	574.5	684.9	270.4	499.5	108.8	2138.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2425.7	2883.5	1140.1	2107.1	457.3	9014	107
Białko [g]	10%	110	20.2	46.5	9.6	15.3	14.8	106.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	18.9	5.9	12.3	4	53.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	7.6	2.6	3.1	2.7	19.1	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.2	0.8	1.7	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.7	0.9	3.2	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	129.4	0	0.1	0	130.4	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	96.64	85.71	46.21	82.04	3.24	313.85	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.66	21.35	22.47	3.35	2.7	69.55	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.36	3.34	0.73	0	12.81	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.94
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.58
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	336.12	88.65	798.95	378	2617.3	131
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1471.06	409.95	142.34	0	2201.14	47
Wapń [mg]	10%	900	29.89	121.08	164.7	13.65	0	329.33	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	521.74	144.9	19.25	0	714.71	123
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	99.22	63.45	16.59	0	187.03	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.61	1.46	0.4	0	4.91	77
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	18.1	5.62	4.29	0	38.52	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.61	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.39	0.57	1.61	0	6.57	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.29	0.14	0.03	0	0.51	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.43	0.11	0.01	0	0.61	61
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	19.9	0.6	0.21	0	21.25	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	10.86	3.37	2.57	0	23.11	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.93	0.24	2.21	1.05	6.54	145

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-17

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	797.9	44.6	575.4	95.3	2017.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2129.7	3363.9	188.6	2425.3	400	8507.6	101
Białko [g]	10%	110	21.8	51.2	0.9	24.7	5.9	104.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	10	19.4	0.1	15.9	4	49.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.8	0	5.1	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.3	0	1.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.1	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	153.9	0	0.7	0	155.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.21	107.58	10.71	83.63	8.77	292.92	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.15	17.35	6.93	9.4	8.77	46.61	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.04	1.71	0.54	0	9.66	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	2000	1026.37	438.82	2.7	1201.5	97.2	2766.6	138
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1266.02	180	169.69	0	1793.5	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	106.44	8.1	46.54	162	352.99	39
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	627.54	21.6	103.69	0	781.64	135
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	153.93	7.2	16.57	0	185.47	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	7.56	0.54	0.43	0	8.96	140
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	10.57	2.02	4.05	0	27.15	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.71	0	1.02	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.6	0.67	1.51	0	6.77	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.64	0.01	0.04	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.65	0.04	0.18	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	19.53	0.82	0.27	0	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	6.34	1.21	2.42	0	16.29	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	1.21	0	3.33	0.27	6.91	153

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-18

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	550.6	208.8	529.3	108.8	1952.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	2320.2	879.4	2231.7	457.3	8235.6	97
Białko [g]	10%	110	22	35	7.7	23.8	14.8	103.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	9	10.1	5.6	14	4	42.9	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	1.6	3.4	2.2	2.7	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	4.1	0	5.2	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.5	0	5.8	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0.5	0	20.5	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	97.11	87.12	32.46	77.26	3.24	297.21	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.86	16.39	31.31	3.79	2.7	75.06	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	14.58	1.71	0.8	0	18.46	63
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.77
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	22.63
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.61
Sód [mg]	10%	2000	683.02	231.01	48.6	666.66	378	2007.3	100
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1854.96	0	235.01	0	2310.95	49
Wapń [mg]	10%	900	73.09	125.3	0	45.41	0	243.81	27
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	315.21	0	93.81	0	545.84	94
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	105.77	0	19.26	0	136.86	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.3	0	0.61	0	4.43	70
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	75.45	0	6.63	0	92.59	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.34	0	1.36	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.65	0	3.24	0	8.37	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.35	0	0.05	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.33	0	0.16	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.81	0	0.47	0	7.9	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	45.27	0	3.97	0	55.55	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.64	0.13	1.85	1.05	5.01	112

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-19

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	568.1	679.9	362.8	503.3	95.3	2209.6	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2393.8	2859.6	1524.6	2127.2	400	9305.4	110
Białko [g]	10%	110	25.4	40.1	12.6	25.4	5.9	109.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	18.5	12.9	9.3	4	60.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	4.2	3.3	2.2	2.4	16.2	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7	2	2	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.4	5.5	4.2	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	119	0	0.9	0	169.3	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.14	94.84	50.16	79.7	8.77	315.63	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.67	17.11	21.9	3.94	8.77	56.41	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.12	13.55	2.75	0.64	0	19.08	63
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.35
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.51
Sód [mg]	10%	2000	925.54	418.35	92.89	1065.6	97.2	2599.59	130
Potas [mg]	10%	4700	364.81	2257.37	229.75	195.61	0	3047.56	65
Wapń [mg]	10%	900	43.49	159.26	187.65	51.94	162	604.35	68
Fosfor [mg]	10%	580	123.91	588.67	241.9	119.35	0	1073.84	185
Magnez [mg]	10%	304.5	19.94	154.4	93.23	9.82	0	277.4	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	4.91	1.69	0.5	0	8.25	129
Witamina A [µg]	25%	565	13.05	47.07	0	10.35	0	70.48	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.03	0.64	0	1.36	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	3.69	4	2.47	0	12.96	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.47	0.3	0.04	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.54	0.07	0.23	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	18.25	1.31	0.59	0	23.42	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.83	28.24	0	6.2	0	42.28	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	1.16	0.25	2.96	0.27	6.49	143

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-20

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	583	794.2	239.7	467.5	95.3	2179.9	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.6	3344.6	1011.8	1975.1	400	9184.2	109
Białko [g]	10%	110	20.4	43.6	19	18.6	5.9	107.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	21.8	5.3	9.2	4	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	5.4	3.2	2.2	2.4	19.8	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.2	1.5	1.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.9	0.1	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	40.4	39.4	0	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.34	109.69	29.1	77.56	8.77	306.49	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.05	18.15	14.63	2.39	8.77	48.01	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.58	0.61	0.54	0	10.1	34
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	21.74
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.32
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.94
Sód [mg]	10%	2000	1046.08	869.22	91.32	1100.25	97.2	3204.08	160
Potas [mg]	10%	4700	206.67	784.94	15.34	135.13	0	1142.09	24
Wapń [mg]	10%	900	40.15	136.85	13.69	11.98	162	364.69	40
Fosfor [mg]	10%	580	72.82	206	21.55	17.29	0	317.67	56
Magnez [mg]	10%	304.5	10.46	59.66	1.55	13.33	0	85.02	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	3.09	0.18	0.36	0	4.55	71
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	34.99	0.06	4.05	0	49.61	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.8	0.15	1.01	0	3.35	34
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.23	0.14	1.51	0	5.99	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0	0.03	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.29	0.03	0.01	0	0.5	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	4.87	0	0.2	0	5.62	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	20.99	0.03	2.42	0	29.76	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	2.41	0.25	3.05	0.27	8.01	177

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2094.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8825.6	104
Białko [g]	10%	110	106.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	54.9	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	149.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	300.05	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.47	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.79	43
% energii z białka	10%	17	-	22
% energii z tłuszczu	10%	20	-	25
% energii z węglowodanów	10%	63	-	53
Sód [mg]	10%	2000	2501.38	125
Potas [mg]	10%	4700	2009.58	43
Wapń [mg]	10%	900	364.73	40
Fosfor [mg]	10%	580	656.05	113
Magnez [mg]	10%	304.5	157.04	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.62	88
Witamina A [µg]	25%	565	54.13	10
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	8.43	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.34	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	32.47	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.25	138