

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 21-27.07.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-21				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 170.00g [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# 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 krem brokułowa 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53% , Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% , # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 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. Rw trio warzyw gotowanych	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 jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 90.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22% ,	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

5. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. 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]	200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. P# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]		p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# ser mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 7. P# sos koperkowy lekki 200.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Płatki jaglane z musem z jabłka 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruta Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. #herbata owocowa - malinowa 200.00g [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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-23

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# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. P# dżem brzoskwiniowy 40.00g [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# 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. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# sos szpinakowy z kurczakiem lekkostrawny 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 19%, Szpinak 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Brzoskwinia 80.00g 2. #bgm płatki ryżowe na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%	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) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g 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%	1. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-24

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. 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. P#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [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: cykoria, żyto]	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszaneczka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmierzonych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. R w marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. R w płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. #herbata owocowa - malinowa 200.00g [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) 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. P# 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# pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. P# surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. 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]	1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 2. Skyr 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) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z jajka i twarogu 80.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 50%, p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 2%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-26

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# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 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. 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# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, 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. P#o kurczak duszony z marchewką 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. Rv gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 7. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	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. Rv galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #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] 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# 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. P#o pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 8% 5. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. Rw sos warzywny 50.00g 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 30.00g [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. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. P#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.] 6. P# twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-21

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	601.7	666.5	130.8	606.1	108.8	2114	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2540.2	2813.3	552.1	2556.7	457.3	8919.8	105
Białko [g]	10%	110	20.3	38.7	1	35.8	14.8	110.9	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	11.8	1	14.5	4	44.7	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	3.8	0.1	2.9	2.7	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.4	0	4.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	1.9	0.1	5.7	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	78.5	0	26.9	0	107	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.94	105.71	31.86	84.06	3.24	325.83	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.96	21.88	27.18	9.3	2.7	76.03	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.43	9.11	5.31	2.14	0	18	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.67
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	2000	769.91	295.92	3.6	758.59	378	2206.02	110
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1568.94	241.2	365.8	0	2389.35	51
Wapń [mg]	10%	900	74.17	281.56	7.2	38.14	0	401.08	44
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	475.79	16.2	106.28	0	691.33	119
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	104.14	5.4	28.07	0	148.8	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.96	0.54	1.07	0	5.12	80
Witamina A [µg]	25%	565	12.72	134.73	13.8	8.45	0	169.71	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.16	0	1.89	0	3.41	35
witamina E [mg]	30%	9	3.29	2.73	0.68	2.86	0	9.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0.05	0.08	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.62	0.04	0.1	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	10.63	0.28	2.78	0	14.3	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	69.05	8.27	5.07	0	90.04	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	0.82	0.01	2.1	1.05	5.51	122

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-22

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	576.3	574.1	236.7	648.3	95.3	2130.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2430.9	2411.2	1005	2722.2	400	8969.5	107
Białko [g]	10%	110	29.2	21.8	19.8	22.3	5.9	99.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	20.5	0.9	26.3	4	66.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	3.2	0.1	8.9	2.4	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10	0	1.9	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.8	0	4.2	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	145.1	0	0	0	146	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.19	78.75	37.07	80.79	8.77	288.59	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.36	9.19	12.21	6.74	8.77	41.28	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	6.64	0	0.64	0	8.55	28
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.79
Sód [mg]	10%	2000	1245.07	142.99	55.55	1418.58	97.2	2959.4	148
Potas [mg]	10%	4700	160.5	646.19	0.07	152.28	0	959.05	20
Wapń [mg]	10%	900	33.13	128.15	2.18	4.85	162	330.33	37
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	208.92	0	11.34	0	255.02	44
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	49.05	0.81	4.32	0	69.51	22
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.15	0.08	0.27	0	3.87	60
Witamina A [µg]	25%	565	4.19	22.14	0	10.35	0	36.69	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.96	0	1.35	0	3.66	38
witamina E [mg]	30%	9	2	3.27	0	2.47	0	7.75	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.16	0	0.03	0	0.23	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.38	0	0.02	0	0.45	45
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	2.56	0	0.51	0	3.29	28
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	13.28	0	6.2	0	22.01	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.39	0.15	3.94	0.27	7.39	164

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-23

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	570.3	596	226.2	495.4	77.7	1965.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2409	2508.7	956.2	2093.1	330.4	8297.7	99
Białko [g]	10%	110	22.9	31.9	7.9	24.6	12.4	99.8	90
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	17.7	3.3	9.8	0	42.3	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	3.3	1.8	2.6	0	11.6	52
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.1	0.5	2.3	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.9	0.1	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.9	7.2	3.6	0	69.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	94.55	79.34	42.14	77.5	7.02	300.57	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.11	9.62	12.98	3.8	7.02	51.55	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	4.25	2.12	0.84	0	8.59	29
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.73
Sód [mg]	10%	2000	916.57	170.4	78.66	823.65	54	2043.29	103
Potas [mg]	10%	4700	177.78	734.94	348.99	209.57	0	1471.28	31
Wapń [mg]	10%	900	29.89	53.43	180.94	63.45	0	327.72	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	253.28	158.3	72.36	0	512.76	88
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	56.96	23.2	20.26	0	108.2	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.08	0.57	0.79	0	3.87	61
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	45.58	2.83	14.7	0	73.62	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.36	0	3.19	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.69	0.59	2.19	0	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.18	0.06	0.04	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.24	0.27	0.12	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	10.12	0.79	0.33	0	11.78	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	27.35	1.69	8.82	0	44.17	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.47	0.21	2.28	0.15	5.1	113

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-24

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	542.7	655.3	224.1	533	95.3	2050.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2289.2	2765.8	948	2246.8	400	8650	103
Białko [g]	10%	110	23.1	45.4	9	23.8	5.9	107.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	11.8	3.3	14.3	4	46.8	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	3.9	1.6	3.4	2.4	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3	0.5	4.5	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.3	0	5.4	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	142.8	7.3	69.1	0	220.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.21	96.46	39.9	77.99	8.77	306.35	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.16	19.61	16.9	3.45	8.77	52.91	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.37	0.83	1.73	0	13.31	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	2000	1348.57	423.92	67.69	714.75	97.2	2652.15	132
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1502.09	400.1	419.46	0	2499.45	54
Wapń [mg]	10%	900	29.89	242.5	179.02	24.28	162	637.7	71
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	362.68	152.11	147.2	0	690.81	119
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	78.97	33.75	21.71	0	142.2	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.83	0.34	1.28	0	4.88	76
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	14.14	4.89	13.99	0	43.52	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.47	0.01	2.32	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.09	0.15	2.91	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.24	0.06	0.09	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.39	0.28	0.17	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.25	0.36	4.4	0	9.54	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	8.48	2.93	8.39	0	26.11	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	1.17	0.18	1.98	0.27	6.63	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-25

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	580.2	560	198.5	529.8	133.6	2002.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2447	2359	840.4	2231.8	559.5	8438	100
Białko [g]	10%	110	21.3	32.1	17.1	20.2	14.8	105.6	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	14.2	0.9	15.8	6.7	52.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	2.4	0	3.6	4	12.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.2	0	5.6	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.4	0.2	5.4	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	25.1	0	105.1	0	131.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	91.4	79.16	32.76	76.79	3.37	283.49	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.38	17.35	27.36	3.42	3.37	66.89	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.32	6.88	4.5	0.58	0	13.3	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	26.36
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.19
Sód [mg]	10%	2000	694.77	284.43	58.5	705.47	378	2121.18	106
Potas [mg]	10%	4700	204.09	1487.81	301.5	203.76	0	2197.18	46
Wapń [mg]	10%	900	92.43	94.57	9	58.12	0	254.13	28
Fosfor [mg]	10%	580	124	224.43	20.25	125.73	0	494.43	85
Magnez [mg]	10%	304.5	18.95	86.04	6.75	19.07	0	130.82	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.49	3.3	0.67	1.09	0	5.56	88
Witamina A [µg]	25%	565	4.74	35.16	17.25	4.42	0	61.58	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.48	0	1.85	0	3.71	38
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.35	0.85	2.91	0	9.23	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.23	0.06	0.05	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.24	0.05	0.25	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	5.74	0.36	0.26	0	6.66	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.84	21.1	10.35	2.65	0	36.94	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.92	0.79	0.16	1.95	1.05	5.3	118

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-26

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	553	684.9	240.8	448.8	86.9	2014.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2334.4	2882.3	1018.7	1898.4	369.4	8503.4	100
Białko [g]	10%	110	27.2	38.7	7.7	20.2	16.2	110.2	100
Tłuszcz [g]	10%	66	12	18.8	2.9	6.9	0	40.8	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.9	1.7	1.4	0	11.1	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.4	0.6	1.4	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.7	0.2	3.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	70	8.1	0	0	79	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.47	94.98	46.86	77.12	5.53	308.98	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.78	23.26	32.19	3	5.53	69.78	154
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.93	2.16	1.28	0	14.75	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	29.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.87
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.57
Sód [mg]	10%	2000	1312.57	646.88	75.14	652.75	54	2741.35	138
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1369.29	672.57	217.21	0	2436.86	52
Wapń [mg]	10%	900	29.89	124.56	205.1	20.96	0	380.53	42
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	363.8	192.5	20.98	0	606.1	105
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	88.85	57.63	11.16	0	165.41	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.2	0.71	0.73	0	6.07	95
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	33.95	9.46	17.07	0	70.99	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.34	0.01	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.83	0.3	2.18	0	7.79	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.23	0.1	0.04	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.34	0.36	0.03	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	13.72	0.75	0.7	0	15.7	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	20.37	5.67	10.24	0	42.59	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	1.79	0.2	1.81	0.15	6.85	152

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-27

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	677.8	699.4	146.9	528.8	95.3	2148.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2846.9	2954.2	620.8	2229.6	400	9051.7	107
Białko [g]	10%	110	23.4	54.4	2.7	21.7	5.9	108.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	10.7	2.2	13.9	4	57.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3	0.3	2.6	2.4	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.8	0	4.6	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.3	0	5.5	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	169.4	0	0.6	0	170.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.83	101.19	30.06	79.43	8.77	306.29	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.99	14.06	18.45	4.48	8.77	55.77	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	10.16	2.15	0.72	0	14.3	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.27
Sód [mg]	10%	2000	1511.56	488.77	51.48	917.51	97.2	3066.54	154
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1421.8	120.6	195.15	0	1898.06	40
Wapń [mg]	10%	900	33.13	122.91	3.6	61.88	162	383.53	43
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	597.03	8.1	88.43	0	728.32	125
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	107.6	2.7	9.87	0	135.5	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.69	0.27	0.57	0	4.91	77
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	65.33	6.9	13.01	0	89.45	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.1	0	1.36	0	3.81	39
witamina E [mg]	30%	9	2	2.36	0.34	3.45	0	8.17	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.32	0.02	0.04	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.53	0.02	0.17	0	0.77	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	21.07	0.14	0.59	0	22.03	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	19.61	4.13	7.8	0	34.08	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.19	1.35	0.14	2.54	0.27	7.66	170

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2061	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8690	103
Białko [g]	10%	110	105.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	50.1	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.1	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	302.87	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	59.17	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.97	43
% energii z białka	10%	18	-	24
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2541.42	127
Potas [mg]	10%	4700	1978.75	42
Wapń [mg]	10%	900	387.86	43
Fosfor [mg]	10%	580	568.39	98
Magnez [mg]	10%	304.5	128.64	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.9	77
Witamina A [µg]	25%	565	77.94	14
Witamina D [µg]	10%	10	3.52	36
witamina E [mg]	30%	9	8.16	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.9	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	42.28	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.35	141