

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-14				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g 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. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20% , Olej rzepakowy uniwersalny 7% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 2%,	1. 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 130.00g [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. Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 70.00g 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	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

6. 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% 7. 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.] 8. 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]	# 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]		2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-15				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. 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	1. P# zupa krem wielowarzywny 345.00g 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 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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 twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Buraki gotowane poprawiane	1. #serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# w polędwica 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.] 7. P# dżem brzoskwiniowy 20.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. 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]	[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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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]		IŻŻ 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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%	
Dzień: 3 - Środa, 2025-07-16				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. 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	1. Rw zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g 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	1. Mus kubaś 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. S kyr 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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.)] 7. 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] 8. 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]	składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 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]		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 (kotwicone) (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 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. 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).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. P#w filet złocisty/połędwica 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.] 8. 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 350.00g 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 150.00g 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 200.00g 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 60.00g	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. #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. 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]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] - P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] - 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] 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]	- P# zupa kalafiorowa 250.00g 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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] - 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] - Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	- Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] - Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	- P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - 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).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g - 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% - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% - P# chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% # domowy paszтет drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% - 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.)] 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]	P# zupa krupnik 350.00g 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% Rw pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% - Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - P# sos szpinakowo- śmietanowy 2wer. 100.00g 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% - 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]	P# jogurt z gotowanymi płatkami jaglanymi z jabłkiem(gotowanym) 300.00g składniki: Jabłko 50%, p# Jogurt naturalny 35% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki jaglane 15%	- P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - 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).] - P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] - 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.] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% - P# chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - P# bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] - 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).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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]	P# rosół świąteczny 250.00g 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% - Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Gnocchi szpinakowe 200.00g [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] - 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% - 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]	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%	- P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] - 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).] - P#w filet złocisty/połędwica 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.] - 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.)] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g - Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	#serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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	874.9	585.1	41.5	435.8	95.3	2032.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3687.9	2454.6	175.4	1837.2	400	8555.2	102
Białko [g]	10%	110	36.1	47.1	0.3	16.4	5.9	106.1	96
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	22.9	0.3	11.3	4	60.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	3.6	0	2.3	2.4	13.4	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	9.1	10	0	3.8	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.6	6.3	0	4.3	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.1	171.9	0	20.9	0	204	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.86	51.08	10.08	67.97	8.77	272.77	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.88	13.29	9.72	3.29	8.77	52.96	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.07	7.2	1.71	1.78	0	15.78	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	56.02
Sód [mg]	10%	2000	1121.24	347.25	0	601.75	97.2	2167.45	108
Potas [mg]	10%	4700	682.39	1479.6	0	314.54	0	2476.55	53
Wapń [mg]	10%	900	323.8	78.29	0	32.32	162	596.42	67
Fosfor [mg]	10%	580	501.92	210.27	0	86.5	0	798.7	138
Magnez [mg]	10%	304.5	90.5	64.91	0	24.8	0	180.21	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.68	2.2	0	0.91	0	5.81	91
Witamina A [μg]	25%	565	13.4	34.5	0	7.47	0	55.39	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.43	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.71	0	2.18	0	10.68	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.2	0	0.06	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.2	0	0.08	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	4.8	0	2.2	0	8.5	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	20.7	0	4.48	0	33.23	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.96	0	1.67	0.27	5.41	119

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	825	512.2	105	598.4	77.7	2118.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3488.5	2156.2	445.2	2522.3	330.4	8942.9	106
Białko [g]	10%	110	33.5	23.6	1	34.2	12.4	105	95
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	15	0.3	16.5	0	45	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.1	0.1	2.5	0	11.8	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.7	0	6.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.3	0	5.9	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	15.3	154.5	0	47.3	0	217.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	144.8	72.33	25.38	78.65	7.02	328.19	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.03	11.2	20.73	4.74	7.02	69.74	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.18	3.69	1.83	1.01	0	9.72	32
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.13
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	13.68
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.19
Sód [mg]	10%	2000	1303.34	213.06	1.08	709.09	54	2280.58	114
Potas [mg]	10%	4700	673.05	681.72	426.6	533.99	0	2315.36	49
Wapń [mg]	10%	900	389.85	99.61	6.48	56.88	0	552.83	61
Fosfor [mg]	10%	580	371.46	232.63	21.6	262.12	0	887.82	153
Magnez [mg]	10%	304.5	56.48	47.13	35.64	45	0	184.26	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.48	2.58	0.43	1.1	0	5.6	87
Witamina A [µg]	25%	565	12.91	29.1	8.1	5.77	0	55.89	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	1.13	0	1.06	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	2.43	1.68	0.22	3.46	0	7.8	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.14	0.03	0.11	0	0.5	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.38	0.1	0.23	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.38	3.47	0.51	9.8	0	15.17	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.74	17.46	4.85	3.46	0	33.53	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.62	0.59	0	1.96	0.15	5.7	126

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	830.4	603.6	148.5	499.5	108.8	2190.8	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3508.2	2540.1	630	2107.1	457.3	9243	109
Białko [g]	10%	110	31.4	32.6	17.1	15.3	14.8	111.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15.4	16.6	0.3	12.3	4	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	6.9	0	3.1	2.7	17.8	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.4	0	1.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.1	0	3.2	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	115.4	0	0.1	0	125.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	143.17	85.33	19.84	82.04	3.24	333.64	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.18	17.71	19.66	3.35	2.7	67.62	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	8.98	1.26	0.73	0	14.4	47
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	29.95
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.9
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	2000	1278.82	256.18	54	798.95	378	2765.97	139
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1471.43	0	142.34	0	2155.43	46
Wapń [mg]	10%	900	268.21	133.98	0	13.65	0	415.85	47
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	413.8	0	19.25	0	731.91	126
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	93.06	0	16.59	0	154.18	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.73	0	0.4	0	4.58	72
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	45.37	0	4.29	0	61.73	11
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.01	0	2.46	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.47	0	1.61	0	6.55	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.28	0	0.03	0	0.48	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.39	0	0.01	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	13.53	0	0.21	0	15.14	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.98	0	2.57	0	24.8	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.55	0.71	0.15	2.21	1.05	6.91	153

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	725.5	674.2	26.7	540.2	95.3	2062.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3064.4	2840.8	113.1	2276.1	400	8694.6	103
Białko [g]	10%	110	36.1	40.7	0.5	17.5	5.9	100.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	17.7	0.1	15.7	4	50.7	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.3	0	5	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	7.8	0	1.4	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.7	0	3.1	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	119.3	0	0	0	130.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.07	90.71	6.42	82.37	8.77	306.36	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.24	16.66	4.15	8.28	8.77	54.12	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	5.41	1.02	0.54	0	12.02	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.61
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.37
Sód [mg]	10%	2000	1131.67	369.81	1.62	1186.74	97.2	2787.05	139
Potas [mg]	10%	4700	681.33	1083.41	108	135.13	0	2007.89	42
Wapń [mg]	10%	900	327.25	98.55	4.85	11.98	162	604.65	67
Fosfor [mg]	10%	580	514.13	494.96	12.96	17.29	0	1039.35	179
Magnez [mg]	10%	304.5	90.34	126.2	4.32	13.33	0	234.2	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	6.5	0.32	0.36	0	9.84	154
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	10.57	1.21	4.05	0	27.91	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.59	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.45	0.4	1.51	0	7.25	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.51	0.01	0.03	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.52	0.02	0.01	0	1.21	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	15.1	0.49	0.2	0	17.29	150
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	6.34	0.72	2.42	0	16.75	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	1.02	0	3.29	0.27	6.96	155

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	770.2	533.9	133.4	514.9	95.3	2047.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3258.2	2249.8	566.1	2172.7	400	8647	104
Białko [g]	10%	110	33	33.9	16.7	23.8	5.9	113.4	103
Tłuszcz [g]	10%	66	11	9.7	0.2	12.4	4	37.5	57
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	1.4	0	1.8	2.4	9.8	45
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0	4.7	0	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0	4.8	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	15.3	0	0.5	0	28	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	136.22	84.9	16.78	77.24	8.77	323.93	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	32.5	15.85	15.88	3.76	8.77	76.79	169
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	14.32	1.53	0.8	0	19.66	66
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	27.23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.55
Sód [mg]	10%	2000	943.75	220.92	57.6	657.66	97.2	1977.14	99
Potas [mg]	10%	4700	591.15	1797.86	0	235.01	0	2624.02	56
Wapń [mg]	10%	900	332.47	121.83	0	45.41	162	661.72	74
Fosfor [mg]	10%	580	392.45	302.28	0	93.81	0	788.55	136
Magnez [mg]	10%	304.5	49.3	102.65	0	19.26	0	171.21	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	3.16	0	0.61	0	5.2	81
Witamina A [µg]	25%	565	12.22	71.17	0	6.63	0	90.03	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.29	0	1.02	0	2.42	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	2.62	0	2.75	0	7.78	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.34	0	0.05	0	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.32	0	0.16	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.34	6.44	0	0.47	0	8.26	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	42.7	0	3.97	0	54.01	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.61	0.16	1.82	0.27	4.94	109

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	814.2	581.5	281.9	457.2	95.3	2230.3	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3438.1	2453.1	1191	1933.9	400	9416.2	112
Białko [g]	10%	110	34.3	38	9.6	20	5.9	108	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	11.3	4.7	7.3	4	43.7	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	3.1	1.9	1.6	2.4	14.5	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.5	0	1.5	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.3	0.1	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	115.5	0	0.5	0	160.9	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	134.47	86.34	51.55	78.04	8.77	359.18	158
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.23	12.43	19.48	3.25	8.77	59.18	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.96	8.86	2.7	0.64	0	16.17	54
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.85
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.66
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.49
Sód [mg]	10%	2000	1166.94	352.63	72.36	890.97	97.2	2580.12	130
Potas [mg]	10%	4700	675.24	1308.46	180.9	178.37	0	2342.98	50
Wapń [mg]	10%	900	277.92	109.11	118.8	35.63	162	703.48	78
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	449.81	12.15	76.15	0	904.9	156
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	99.95	4.05	8.56	0	165.8	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	3.46	0.4	0.51	0	6.32	98
Witamina A [µg]	25%	565	13.89	21.46	10.35	10.35	0	56.06	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.58	0	1.02	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	9	2.69	2.09	0.51	1.98	0	7.28	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.29	0.04	0.03	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.03	0.14	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	15.34	0.21	0.56	0	19.45	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	12.87	6.2	6.2	0	33.63	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.24	0.97	0.2	2.47	0.27	6.45	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	742.3	681.3	152.7	467.5	77.7	2121.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3131.5	2869.2	642.3	1975.1	330.4	8948.7	106
Białko [g]	10%	110	33.5	39.1	2.8	18.6	12.4	106.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	18.7	5.3	9.2	0	50.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	4.9	3.2	2.2	0	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.1	1.5	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.3	0.1	3.1	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	33.7	39.4	0	0	83.5	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.73	92.12	23.57	77.56	7.02	317.01	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.87	14.91	9.09	2.39	7.02	50.3	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.09	0.61	0.54	0	12.28	41
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.4
Sód [mg]	10%	2000	1048.42	708.85	37.32	1100.25	54	2948.85	147
Potas [mg]	10%	4700	638.13	623	15.34	135.13	0	1411.61	30
Wapń [mg]	10%	900	284.05	106.89	13.69	11.98	0	416.63	47
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	166.43	21.55	17.29	0	611.41	106
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	47.31	1.55	13.33	0	148.49	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.46	0.18	0.36	0	5.58	88
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	27.34	0.06	4.05	0	43.53	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0.15	1.01	0	2.93	30
witamina E [mg]	30%	9	2.88	1.74	0.14	1.51	0	6.28	70
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.15	0	0.03	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.23	0.03	0.01	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	4	0	0.2	0	5.62	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	16.4	0.03	2.42	0	26.12	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.91	1.96	0.1	3.05	0.15	7.37	163

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2114.9	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8921.1	106
Białko [g]	10%	110	107.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	48.1	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.7	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	320.16	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	61.53	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.29	48
% energii z białka	10%	17	-	23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	20
% energii z węglowodanów	10%	63	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2501.02	125
Potas [mg]	10%	4700	2190.55	47
Wapń [mg]	10%	900	564.51	63
Fosfor [mg]	10%	580	823.23	142
Magnez [mg]	10%	304.5	176.91	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	96
Witamina A [µg]	25%	565	55.79	10
Witamina D [µg]	10%	10	2.85	29
witamina E [mg]	30%	9	7.66	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.72	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.25	138