

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

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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84% , # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 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	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 350.00g 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. P# o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 50.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22% ,	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka , sól]

60.00g składniki: Pomidor 100% 6. P# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. 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% 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]	pietruszką, 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] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. R w trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. P# sos pomidorowy 100.00g 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]		p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 6. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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: 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 + 250.00g 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 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw fasolka szparagowa gotowana (bt) 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 100% 6. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 7. P# sos koperkowy lekki 150.00g 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. Rw jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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 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]	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
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 (karoteny).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% - P# serek wiejski 80.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] - 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] 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# 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# zupa kalafiorowa 350.00g 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% Makaron pszenny, gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - 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%	Brzoskwinia 100.00g	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - 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 (karoteny).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g - P# pasta z tuńczyka i twarogu 60.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% - 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%, Bazylija suszona 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
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] - P# chleb kawior 100.00g	P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona,	Rw płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 150.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%	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# chleb kawior 150.00g	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[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#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.] 7. 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.)] 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	agrest, truskawka] 2. P# zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], 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. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g 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%		[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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g 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%	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-25

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 (karoteny).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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# dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinię (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] P# pasta twarogowa z koperkiem 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%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	- 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# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% - Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] - Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 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# surówka z buraków gotowanych 200.00g 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%	- Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] - Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - 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 (karoteny).] - Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g P# pasta jajeczna na jogurcie 60.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-26

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 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# serek wiejski 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 7. P#w filet złocisty/polędwica 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.] 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# 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 350.00g 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. 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] 4. P#o kurczak duszony z marchewką 320.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 40%, Marchew 20% 5. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Euchema, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. P# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. 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] 8. 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# 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% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw pulpety drobiowe gotowane 180.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, 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)]	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. 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# pasta twarogowa z włoszczyzną 50.00g 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%	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	776.3	596.1	41.5	497.1	133.6	2044.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3275	2516.1	175.4	2098.6	559.5	8624.8	103
Białko [g]	10%	110	30.8	40.7	0.3	20.8	14.8	107.6	98
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	10.4	0.3	10.9	6.7	46.1	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.8	0	2.4	4	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	2.9	0	3.1	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.2	1.6	0	3.9	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	96.2	0	14.9	0	122.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.25	89.08	10.08	79.51	3.37	308.3	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.12	22.81	9.72	3.28	3.37	65.31	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	8.87	1.71	1.43	0	17.13	58
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.56
Sód [mg]	10%	2000	825.19	326.27	0	1066.64	378	2596.1	129
Potas [mg]	10%	4700	680.86	1727.91	0	263.28	0	2672.07	57
Wapń [mg]	10%	900	337.19	315.85	0	26.51	0	679.56	75
Fosfor [mg]	10%	580	483.22	552.34	0	66.73	0	1102.29	190
Magnez [mg]	10%	304.5	90.39	115.88	0	21.52	0	227.8	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.71	3.17	0	0.75	0	6.64	104
Witamina A [µg]	25%	565	14.73	145.74	0	6.49	0	166.98	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.19	0	1.31	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	3.86	2.58	0	1.99	0	8.44	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.35	0	0.05	0	0.72	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.71	0	0.06	0	1.36	137
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	12.66	0	1.63	0	15.78	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.84	72.94	0	3.89	0	85.68	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.29	0.9	0	2.96	1.05	6.49	144

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	661	527.6	176.2	643.9	95.3	2104.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2791.5	2222	746.2	2705.6	400	8865.4	105
Białko [g]	10%	110	30.7	21.3	16.9	22.4	5.9	97.4	87
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	13.8	0.7	24.7	4	56.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.6	0	8.6	2.4	19.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6.2	0	1.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0.1	3.1	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	142	0	0	0	153.2	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	106.2	82.71	27.31	83.11	8.77	308.11	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.52	8.65	22.99	8.69	8.77	64.63	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.89	6.5	3.6	0.64	0	13.65	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.42
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	2000	1171.36	129.61	57.6	1491.84	97.2	2947.61	148
Potas [mg]	10%	4700	530.67	597.12	241.2	152.41	0	1521.41	32
Wapń [mg]	10%	900	292.51	121.66	7.2	8.74	162	592.12	67
Fosfor [mg]	10%	580	290.39	193.84	16.2	11.35	0	511.79	88
Magnez [mg]	10%	304.5	52.81	46.21	5.4	5.77	0	110.19	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.27	3	0.54	0.41	0	5.24	82
Witamina A [µg]	25%	565	5.92	21.5	13.8	10.35	0	51.57	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.9	0	1.01	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	1.92	1.94	0.68	1.98	0	6.54	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.15	0.05	0.03	0	0.41	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.37	0.04	0.02	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.94	2.23	0.28	0.51	0	3.98	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.55	12.9	8.27	6.2	0	30.94	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	0.36	0.16	4.14	0.27	7.36	163

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	837	579.2	44.6	583.3	77.7	2122	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3537.9	2438.3	188.6	2462.2	330.4	8957.6	106
Białko [g]	10%	110	32.2	30.7	0.9	39	12.4	115.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	17.2	0.1	13.4	0	45	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	3.2	0	2.6	0	11.7	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7	0	4.5	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.8	0	4.7	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55	0	49.7	0	115.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	147	77.12	10.71	77.05	7.02	318.9	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	28.91	9.08	6.93	3.37	7.02	55.32	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	4	1.71	0.85	0	9.98	33
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	13.28
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.65
Sód [mg]	10%	2000	1120.42	160.32	2.7	815.59	54	2153.04	108
Potas [mg]	10%	4700	541.65	677.84	180	513.5	0	1913	41
Wapń [mg]	10%	900	268.21	49.96	8.1	56.36	0	382.64	43
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	240.34	21.6	254.37	0	815.17	141
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	53.83	7.2	45.64	0	151.2	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	1.94	0.54	1.08	0	5	78
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	41.29	2.02	12.74	0	68.14	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.67	0.67	2.78	0	8.6	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.17	0.01	0.11	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.04	0.21	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	9.75	0.82	9.82	0	21.79	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	24.77	1.21	7.64	0	40.88	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.44	0	2.26	0.15	5.38	119

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	736.7	624.4	93.5	517.9	95.3	2068	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3107.7	2636	396.3	2185.5	400	8725.7	104
Białko [g]	10%	110	32.1	44	2.9	22.3	5.9	107.3	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	11.2	0.7	11.8	4	44.7	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	3.8	0.1	2.9	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	2.9	0	3.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.2	0	4.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	139.9	0	56.2	0	206.5	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.89	90.48	18.83	81.68	8.77	316.67	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.97	17.13	1.88	4.63	8.77	47.41	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.61	0.38	2.23	0	15.27	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	2000	1322.02	380.89	1.44	706.96	97.2	2508.53	125
Potas [mg]	10%	4700	638.13	1321.35	61.94	391.53	0	2412.96	51
Wapń [mg]	10%	900	284.05	224.81	7.13	45.43	162	723.43	81
Fosfor [mg]	10%	580	406.13	335.84	4.73	137.5	0	884.2	153
Magnez [mg]	10%	304.5	86.29	68.81	2.3	21.68	0	179.09	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	2.48	0.21	1.23	0	6.48	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	12.03	1.25	13.41	0	38.78	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.79	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	9	2.88	0.89	0.08	2.34	0	6.2	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.21	0	0.08	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.35	0.01	0.17	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.4	3.69	0.16	3.63	0	8.91	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	7.22	0.75	8.04	0	23.26	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.05	0	1.96	0.27	6.27	138

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	767.7	580	148.5	465.5	133.6	2095.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3242.8	2442.9	630	1965.3	559.5	8840.7	104
Białko [g]	10%	110	30	33.8	17.1	17.2	14.8	113	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	14.8	0.3	10.5	6.7	47.4	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.3	0	2.6	4	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	6.6	0	3.1	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	3.7	0	3.3	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	140	0	172.9	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	129.75	81.78	19.84	75.62	3.37	310.38	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.34	19.24	19.66	2.37	3.37	71	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.94	7.8	1.26	0.54	0	12.55	42
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.86
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	49.43
Sód [mg]	10%	2000	946.1	330.82	54	700.79	378	2409.71	121
Potas [mg]	10%	4700	561.8	1569.4	0	188.29	0	2319.5	49
Wapń [mg]	10%	900	334.87	109.13	0	36.04	0	480.05	53
Fosfor [mg]	10%	580	354.15	221.69	0	98.26	0	674.1	116
Magnez [mg]	10%	304.5	55.4	91.41	0	18.31	0	165.13	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.37	3.64	0	1.25	0	6.28	98
Witamina A [µg]	25%	565	6.31	37.25	0	4.05	0	47.61	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.4	0	1.68	0	3.19	32
witamina E [mg]	30%	9	2.71	2.57	0	1.71	0	6.99	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.24	0	0.05	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.24	0	0.21	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1	5.47	0	0.22	0	6.7	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.78	22.35	0	2.42	0	28.56	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.91	0.15	1.94	1.05	6.02	134

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	739.5	660.5	89.2	493.5	95.3	2078.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.8	2783.9	376.7	2086.3	400	8770.9	104
Białko [g]	10%	110	33.2	42.7	0.7	27.8	5.9	110.5	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.9	15.5	0.7	8.3	4	42.5	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.9	0	1.9	2.4	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4	0	1.4	0	8.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.5	0.1	3.2	0	9.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	87	0	0	0	97.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.03	91.37	21.78	77.39	8.77	321.36	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.22	24.92	17.46	3.22	8.77	70.6	156
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	8.08	3.6	1.28	0	16.39	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.3
Sód [mg]	10%	2000	1369.18	812.75	3.6	1084.75	97.2	3367.49	168
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1548.37	241.2	217.21	0	2548.44	55
Wapń [mg]	10%	900	268.21	120.58	7.2	20.96	162	578.96	64
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	434.49	16.2	20.98	0	770.53	134
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	101.24	5.4	11.16	0	162.34	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.36	0.54	0.73	0	7.08	110
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	36.66	13.8	17.07	0	79.6	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.07	0.68	2.18	0	7.41	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.26	0.05	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.38	0.04	0.03	0	0.85	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	17.13	0.28	0.7	0	19.51	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	21.99	8.27	10.24	0	47.76	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.8	2.25	0.01	3.01	0.27	8.41	186

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	739.1	669.3	102.3	499	95.3	2105.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3119.4	2827.8	432.5	2105.7	400	8885.4	105
Białko [g]	10%	110	28.2	49.3	2.4	18.9	5.9	104.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	9.7	1.8	11.8	4	43.1	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	2.7	0.3	2	2.4	12.4	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	2.9	0	4.1	0	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	1.9	0	4.5	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	149.9	0	0.3	0	277.4	92
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.88	100.77	19.17	79.45	8.77	332.06	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.15	12.87	9.71	3.92	8.77	59.44	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	9.39	0.35	0.66	0	15.34	50
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.63
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	59.52
Sód [mg]	10%	2000	844.84	401.02	49.68	901.94	97.2	2294.68	114
Potas [mg]	10%	4700	665.14	1295.99	0	174.55	0	2135.69	46
Wapń [mg]	10%	900	307.34	113.86	0	28.62	162	611.83	68
Fosfor [mg]	10%	580	479.55	535.39	0	59.24	0	1074.19	185
Magnez [mg]	10%	304.5	98	97.65	0	7.87	0	203.53	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.24	3.34	0	0.48	0	7.07	111
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	30.5	0	11.01	0	47.29	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.9	0	1.02	0	3.57	36
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.06	0	2.93	0	7.57	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0	0.03	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.48	0	0.11	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.12	18.8	0	0.55	0	20.48	179
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	18.3	0	6.6	0	28.37	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.34	1.11	0.13	2.5	0.27	5.73	127

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2088.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8810.1	104
Białko [g]	10%	110	108	98
Tłuszcz [g]	10%	66	46.5	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	163.5	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	316.54	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	61.96	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.33	48
% energii z białka	10%	18	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	20
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2611.02	130
Potas [mg]	10%	4700	2217.58	47
Wapń [mg]	10%	900	578.37	64
Fosfor [mg]	10%	580	833.18	144
Magnez [mg]	10%	304.5	171.33	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.25	98
Witamina A [µg]	25%	565	71.42	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.96	30
witamina E [mg]	30%	9	7.39	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.88	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.78	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.52	144