

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 28.07-3.08.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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 (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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] 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. 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]	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 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% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. Banan 150.00g składniki: Banan 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta drobiowa pietruszkowa 100.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek 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 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 (karoteny).] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. P# serek homogenizowany naturalny 60.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych] 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.)]	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 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. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 150.00g 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 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	1. Mus kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	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# pasta pomidorowo-jaglana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 22%, Ogórek konserwowy 22%, Papryka czerwona 22%, Kasza jaglana 11%, Pomidory suszone w oleju S 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Koper ogrodowy 2% 6. P#w polędwica sopocka aro*bg 20.00g [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.]	1. P# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-30

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% 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] Jaja gotowane iżż 50.00g - 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.]	- 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 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% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] - Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% - P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Marchew pokrojona w słupki 100.00g - P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	- 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 twarogowa z buraczkami 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%	Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-31

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. 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] 7. #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).] 8. #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# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g 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% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	1. Mus kubaś 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%).]	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. K# pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

[illegible]

Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 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 (karoteny).] - Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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# 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% - 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.]	- 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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 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% Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] - Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 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%	Banan 120.00g składniki: Banan 100%	- Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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 makreli z marchewką 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [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], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	---	--	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-03

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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 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] 7. K# pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], 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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%	1. Placek biszkoptowy z brzoskwinia 50.00g składniki: #brzoskwinie połówki w syropie Vera 45% [składniki: brzoskwinie połówki , woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy , regulator kwasowości - kwas cytrynowy], Mąka pszenna typ 500 18%, Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, Proszek do pieczenia Dr. Oetker 0%	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 szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. #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).] 7. #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]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-07-28

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	610	632.3	131.3	542.3	86.9	2003	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2581.8	2667.4	556.6	2284.5	369.4	8460	101
Białko [g]	10%	110	24.4	44.4	1.3	22.8	16.2	109.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	7.6	14	0.4	15.6	0	37.7	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	2.8	0.1	3.1	0	8	37
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	5.1	0	5.7	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.7	3	0	5.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	93.9	0	38.5	0	134.3	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.07	84.49	31.72	78.44	5.53	312.27	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.13	9.06	25.92	3.99	5.53	66.65	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.55	4.84	2.29	1.72	0	11.42	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	12.01
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.07
Sód [mg]	10%	2000	850.06	186.79	1.35	694.03	54	1786.24	90
Potas [mg]	10%	4700	278.4	976.51	533.25	412.38	0	2200.55	47
Wapń [mg]	10%	900	81.01	55.94	8.1	40.85	0	185.92	21
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	440.65	27	135.39	0	777.96	134
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	76.18	44.55	32.36	0	174.31	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	2.02	0.54	1.4	0	5.01	78
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	9.88	10.12	17.49	0	48	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.78	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	2.3	2.03	0.28	2.97	0	7.6	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.21	0.04	0.09	0	0.45	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.3	0.12	0.13	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	17.87	0.63	4.04	0	23.57	205
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	5.93	6.07	10.49	0	28.8	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.51	0	1.92	0.15	4.46	99

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-29

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	770.7	581.9	61.5	520.2	149.8	2084.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.3	2451.4	260.5	2195.7	625	8785.1	104
Białko [g]	10%	110	32.8	38.6	0.9	17.3	10.8	100.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	12.4	0.3	11.6	9.4	51.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	2.4	0	2	6.4	18.2	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.4	0	1.5	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.3	0	3.4	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	116.3	0	0	0	127.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	122.29	84.91	14.31	87.43	5.4	314.35	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.85	14.78	14.13	5.89	5.4	58.06	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	12.18	1.26	1.65	0	18.18	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.33
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.32
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.35
Sód [mg]	10%	2000	1163.72	417.01	0	976.26	54	2611	131
Potas [mg]	10%	4700	537.04	2309.03	0	319.11	0	3165.19	67
Wapń [mg]	10%	900	298.77	127.15	0	18.46	0	444.39	49
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	600.8	0	48.49	0	944.06	163
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	145.44	0	22.49	0	221.61	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	4.19	0	1.24	0	6.75	106
Witamina A [μg]	25%	565	5.96	80.05	0	37.4	0	123.42	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.62	0	1.01	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	3.1	0	2.58	0	7.62	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.45	0	0.12	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.52	0	0.09	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	18.76	0	1.34	0	21.05	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	33.34	0	22.44	0	59.36	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	1.15	0	2.71	0.15	6.52	145

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-30

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	797.6	618.2	102.6	489.6	86.9	2095	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370.2	2611	430.8	2065.7	369.4	8847.3	104
Białko [g]	10%	110	33	32.6	10.8	17.5	16.2	110.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	11.3	2.8	11.6	0	40.4	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	4.8	1.8	2.1	0	13.8	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.7	0	3.9	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.4	0.1	4.5	0	9.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0	0.4	0	152.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	135.34	98.9	9.99	79.05	5.53	328.83	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.78	31.64	6.3	5.16	5.53	63.43	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	4.81	3.24	0.98	0	12.46	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	33.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.35
Sód [mg]	10%	2000	1365.67	428.17	325.8	668.5	54	2842.15	141
Potas [mg]	10%	4700	589.8	337.5	253.8	224.16	0	1405.27	30
Wapń [mg]	10%	900	285.31	122.28	32.4	57.62	0	497.63	56
Fosfor [mg]	10%	580	372.2	63.79	28.8	74.52	0	539.32	93
Magnez [mg]	10%	304.5	49.03	16.76	14.4	18.65	0	98.85	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.25	0.98	0.45	0.76	0	4.44	69
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	9.84	2.54	5.24	0	29.71	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.28	0	1.06	0	3.06	31
witamina E [mg]	30%	9	2.65	0.43	0.35	2.47	0	5.91	65
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.06	0.04	0.04	0	0.33	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.57	0.06	0.04	0.12	0	0.81	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.41	1.81	0.38	0.29	0	3.9	34
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	5.9	1.52	3.14	0	17.83	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	1.18	0.9	1.85	0.15	7.1	158

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-31

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	885.9	532.3	46.5	489.1	108.8	2062.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3725.1	2241.1	196.6	2063.4	457.3	8683.7	102
Białko [g]	10%	110	34.2	40.4	0.5	18.3	14.8	108.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	30.2	13.8	0.2	12	4	60.5	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	11.1	2.4	0	2.4	2.7	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0	3.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.6	0	4.4	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.5	0	0	0	106.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.52	65.65	11.25	77.14	3.24	278.8	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.91	17.62	10.35	3.23	2.7	54.81	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.93	8.38	1.53	0.64	0	15.49	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.02
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.96
Sód [mg]	10%	2000	1643.41	239.74	3.6	656.71	378	2921.48	146
Potas [mg]	10%	4700	620.85	2067.47	0	152.41	0	2840.74	60
Wapń [mg]	10%	900	287.29	139.25	0	8.74	0	435.3	48
Fosfor [mg]	10%	580	412.07	572.58	0	11.35	0	996.01	172
Magnez [mg]	10%	304.5	93.85	132.04	0	5.79	0	231.68	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.5	3.5	0	0.41	0	6.42	101
Witamina A [μg]	25%	565	5.77	52.97	0	10.35	0	69.1	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.52	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.41	3.05	0	2.85	0	8.32	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.39	0	0.03	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.5	0	0.02	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.1	19.7	0	0.51	0	21.32	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.46	31.78	0	6.2	0	41.46	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.56	0.66	0.01	1.82	1.05	7.3	161

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-01

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	672.7	672.6	44.6	484.9	86.9	1961.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2844.5	2835.5	188.3	2045.9	369.4	8283.8	98
Białko [g]	10%	110	30.7	34.7	0.3	17.3	16.2	99.4	91
Tłuszcz [g]	10%	66	10.4	15	0.3	11.5	0	37.3	58
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	3.2	0	2.6	0	9.7	44
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.5	0	3.6	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.1	0	3.8	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.1	61.5	0	105.7	0	179.4	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.53	104.22	10.89	78.59	5.53	314.78	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	26.44	18.83	8.73	3.9	5.53	63.45	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.11	9.05	1.8	1.63	0	15.6	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.2
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	12.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.24
Sód [mg]	10%	2000	819.28	715.81	1.8	698.95	54	2289.85	115
Potas [mg]	10%	4700	590.88	994.21	120.6	342.86	0	2048.55	44
Wapń [mg]	10%	900	339.22	122.07	3.6	57.32	0	522.22	58
Fosfor [mg]	10%	580	401.63	264.75	8.1	97.98	0	772.46	133
Magnez [mg]	10%	304.5	58.21	85.78	2.7	18.74	0	165.43	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	3.95	0.27	1.5	0	7.18	113
Witamina A [μg]	25%	565	8.49	103.77	6.9	36.67	0	155.83	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.52	0	1.52	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	1.94	2.67	0.34	2.82	0	7.78	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.39	0.02	0.07	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.41	0.02	0.21	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.06	3.65	0.14	0.74	0	5.6	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	5.09	46.35	4.13	22	0	77.58	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	1.98	0	1.94	0.15	5.72	128

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-02

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	732.6	750.5	105	503.5	95.3	2187	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.5	3157.6	445.2	2121.5	400	9218	110
Białko [g]	10%	110	30.3	49.7	1	16.3	5.9	103.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	21.3	0.3	14.1	4	54.6	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.2	0.1	3.2	2.4	13.4	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	10.3	0	2.8	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.7	0	3.8	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	145	0	0.1	0	156	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.38	95.14	25.38	78.17	8.77	328.85	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.24	20.29	20.73	4.21	8.77	70.25	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	10.66	1.83	1.2	0	17.18	58
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.03
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.95
Sód [mg]	10%	2000	1058.36	516.32	1.08	752.18	97.2	2425.14	122
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1982.27	426.6	196.94	0	3183.09	67
Wapń [mg]	10%	900	312.49	133.09	6.48	28.46	162	642.53	72
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	575.25	21.6	44.96	0	1004.91	174
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	129.18	35.64	17.47	0	230.24	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	5.09	0.43	0.52	0	7.62	120
Witamina A [µg]	25%	565	14.29	94.64	8.1	4.71	0	121.75	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.62	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.13	0.22	2.08	0	9.73	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.35	0.03	0.04	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.54	0.1	0.06	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	19.95	0.51	0.29	0	22.22	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.57	37.2	4.85	2.82	0	53.46	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	1.43	0	2.08	0.27	6.06	135

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-03

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	748.2	580.1	85.6	578.5	95.3	2087.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.9	2447.7	362.5	2435	400	8799.1	104
Białko [g]	10%	110	32	48.5	1.9	21.6	5.9	110.1	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	11.3	0.9	18.7	4	53.8	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.8	0.2	5.8	2.4	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.1	0.3	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.5	0.1	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	147.1	29.3	0	0	420.3	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.33	74.59	17.31	81.19	8.77	297.2	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.03	9.32	10.8	6.6	8.77	50.53	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.21	0.18	0.64	0	13.09	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.49
Sód [mg]	10%	2000	896.35	212.33	36.46	1323.81	97.2	2566.17	129
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1216.21	19.97	152.41	0	2115.32	44
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	5.38	8.74	162	599.33	67
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	22.09	11.35	0	789.22	136
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	1.79	5.77	0	160.08	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.26	0.41	0	7.28	114
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	89.42	18.47	10.35	0	130.33	23
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.67	0.13	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.28	0.07	1.98	0	7.55	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0.01	0.03	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.04	0.02	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0.07	0.51	0	6.36	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.65	0	6.2	0	67.11	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.58	0.1	3.67	0.27	6.41	143

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2068.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8725.3	103
Białko [g]	10%	110	105.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	47.9	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	182.4	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	310.72	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	61.03	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.77	49
% energii z białka	10%	19	-	24
% energii z tłuszczu	10%	27	-	19
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2491.72	125
Potas [mg]	10%	4700	2422.67	51
Wapń [mg]	10%	900	475.33	53
Fosfor [mg]	10%	580	831.99	144
Magnez [mg]	10%	304.5	183.17	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.39	100
Witamina A [µg]	25%	565	96.88	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	7.79	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.86	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.37	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.22	138