

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 7-13.07.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-07-07
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	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 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,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa kalafiorowa 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% 3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 150.00g	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. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól,	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka) , owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P# w filet złocisty/poładwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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]	składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. 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 pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 6. R w filet z kurczaka gotowany z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%		substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-08

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 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%	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 buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #pierogi ruskie gotowane	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 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 z tuńczyka i twarogu 40.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 43% [składniki:	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. P# ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 5. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 43% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 13% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Koper ogrodowy 1%	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-09

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. 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%	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. P#o schab gotowany 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. Rw sałatka jarzynowa na jogurcie 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, Jaja gotowane IŻŻ 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. 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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-10

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 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: cykoria, żyto] 7. 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.)] 8. Jaja gotowane iż 50.00g	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 pomidorowa z ziemniakiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Rw marchewka. gotowana 2 150.00g składniki: Marchew 100%	1. Rw jabłko pieczone 150.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. K# twarożek z brokułem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-11

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 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 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. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	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. Rw zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. Rw jabłko zapiekane z ryżem na mleku 100.00g składniki: Jabłko 44%, Ryż biały 19%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 19%, Woda wodociągowa 19% 2. #k ser twarogowy chudy 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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 z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, Płatki ryżowe S 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-12

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 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. 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. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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 szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pszenny, gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Rw kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 1%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-13

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. 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#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 pszeny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. Jaja gotowane iż 50.00g	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. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 7. 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 pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. # biszkopty okrągłe m 50.00g [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 100.00g [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 60.00g [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]

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

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	773.7	638.1	41.5	527.3	108.8	2089.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3273.1	2678	175.4	2225.3	457.3	8809.2	104
Białko [g]	10%	110	26.9	46.4	0.3	23.6	5.2	102.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	23.8	0.3	12.6	4	51.8	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.8	7.7	0	2.4	2.4	16.4	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9	0	4.1	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.6	0	4.4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	126	0	0.6	0	137	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	143.56	63.79	10.08	80.08	12.82	310.35	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.12	12.58	9.72	4.61	12.28	63.32	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	8.91	1.71	0.59	0	14.63	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.39
Sód [mg]	10%	2000	1156.42	268.85	0	1063.68	81	2569.97	128
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1522.12	0	183.79	0	2247.57	48
Wapń [mg]	10%	900	268.21	99.71	0	61.77	0	429.7	48
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	621.01	0	92.04	0	1011.91	175
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	142.48	0	17.03	0	204.04	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.86	0	0.46	0	6.76	106
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	55.31	0	4.62	0	72	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.02	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.79	0	2.48	0	8.74	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.57	0	0.04	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.56	0	0.16	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	21.99	0	0.33	0	23.71	206
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	33.18	0	2.77	0	43.2	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	0.74	0	2.95	0.22	6.42	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-08

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	797.7	590.7	192	472.4	133.6	2186.6	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3364.7	2493.1	814.7	1994.8	559.5	9227	111
Białko [g]	10%	110	35.7	23	17.2	19.3	14.8	110.2	101
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	11.9	0.3	10.3	6.7	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.7	0.1	1.7	4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	2.4	0	1.5	0	7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	1.4	0	3.1	0	8.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	13.4	0	0.3	0	25.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.79	100.42	30.91	75.8	3.37	332.31	146
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	25.72	26.27	2.68	3.37	74.6	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.18	5.38	1.83	0.55	0	10.96	37
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	52.6
Sód [mg]	10%	2000	1389.89	884.35	55.08	737.14	378	3444.47	172
Potas [mg]	10%	4700	580.24	480.45	426.6	151.98	0	1639.28	34
Wapń [mg]	10%	900	321.45	164.51	6.48	27.12	0	519.57	58
Fosfor [mg]	10%	580	353.62	70.75	21.6	54.58	0	500.56	86
Magnez [mg]	10%	304.5	48.54	27.43	35.64	14.79	0	126.41	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	1.72	0.43	0.41	0	3.99	62
Witamina A [μg]	25%	565	12.26	9.41	8.1	4.18	0	33.95	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.26	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	2.4	1.21	0.22	1.51	0	5.35	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.07	0.03	0.03	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.1	0.1	0.08	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.31	1.72	0.51	0.23	0	3.78	32
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	5.64	4.85	2.5	0	20.37	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	2.45	0.15	2.04	1.05	8.61	191

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-09

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	696.3	508	61.5	635.7	86.9	1988.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2941	2140.9	260.5	2675.5	369.4	8387.6	99
Białko [g]	10%	110	27.7	38.2	0.9	22.5	16.2	105.5	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12.9	12.2	0.3	19.7	0	45.3	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.8	0	3.9	0	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	0.7	0	6.4	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.6	0	5.4	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	14.4	0	78	0	137.4	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.13	63.99	14.31	93.91	5.53	296.89	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.96	10.46	14.13	7.1	5.53	52.2	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.96	5.75	1.26	3.76	0	14.74	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	28.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	14.35
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.54
Sód [mg]	10%	2000	828.9	196.04	0	952.88	54	2031.83	102
Potas [mg]	10%	4700	675.24	743.35	0	621.92	0	2040.52	43
Wapń [mg]	10%	900	277.92	68.17	0	82.31	0	428.41	48
Fosfor [mg]	10%	580	366.78	129.49	0	128.31	0	624.58	107
Magnez [mg]	10%	304.5	53.23	43.46	0	41.87	0	138.57	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	1.82	0	1.6	0	5.38	84
Witamina A [μg]	25%	565	13.89	73.38	0	20.13	0	107.41	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.57	0.28	0	1.38	0	3.25	33
witamina E [mg]	30%	9	2.69	0.96	0	3.48	0	7.14	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.16	0	0.12	0	0.48	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.19	0	0.19	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.33	2.58	0	1.57	0	7.49	66
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.33	44.03	0	12.07	0	64.44	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.3	0.54	0	2.64	0.15	5.07	113

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-10

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	851.6	584	66.9	480.4	95.3	2078.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3590.6	2468.1	282.5	2029.1	400	8770.6	104
Białko [g]	10%	110	37.5	38	0.5	20.4	5.9	102.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	21	8.5	0.5	9.8	4	44	67
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	2.3	0	1.8	2.4	13.1	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.2	0	3.1	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	1.9	0.1	3.9	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	118.4	0	0.7	0	256.4	85
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.49	91.93	16.33	78.17	8.77	325.71	145
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.98	14.09	13.09	4.23	8.77	55.19	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	6.42	2.7	1.21	0	15.37	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.77
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.36
Sód [mg]	10%	2000	1329.31	300.45	2.7	664.12	97.2	2393.79	119
Potas [mg]	10%	4700	686.28	1040.76	180.9	273.61	0	2181.56	47
Wapń [mg]	10%	900	301.15	69.88	5.4	67.05	162	605.5	67
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	163.65	12.15	121.48	0	776.77	134
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	47.29	4.05	22.8	0	164.94	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	1.98	0.4	0.68	0	6.43	101
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	9.98	10.35	22.72	0	55.12	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.4	0	1.02	0	3.13	31
witamina E [mg]	30%	9	3.06	0.89	0.51	2.34	0	6.82	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.14	0.04	0.05	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.15	0.03	0.21	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	3.37	0.21	0.42	0	5.44	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	5.98	6.2	13.63	0	33.07	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.69	0.83	0	1.84	0.27	5.98	133

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-07-11

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	796.9	463.7	173.4	564.6	108.8	2107.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3366.3	1952.4	735.5	2379.1	457.3	8890.8	105
Białko [g]	10%	110	35.3	30.6	19.6	18	5.2	108.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	10.8	0.9	15.7	4	47	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	2.2	0.4	2.1	2.4	13.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.8	0.2	6.5	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.6	0.1	5.8	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	7.9	2.6	0	0	21.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.92	65.61	22.08	88.63	12.82	320.08	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.69	18.86	7.48	4.82	12.28	61.16	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	9.54	1.19	1.95	0	15.69	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.33
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.25
Sód [mg]	10%	2000	1258.66	186.33	46.35	674.59	81	2246.96	112
Potas [mg]	10%	4700	547.95	1612.74	181.76	283.37	0	2625.83	56
Wapń [mg]	10%	900	289.27	308.05	110.29	27.84	0	735.46	81
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	344.39	258.72	31.38	0	918.95	158
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	103.85	13.64	21.52	0	184.27	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.97	0.46	0.73	0	5.51	87
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	43.76	3.16	7.37	0	66.52	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.01	0.03	1.01	0	2.16	21
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.36	0.2	3.52	0	8.49	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.32	0.04	0.06	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.49	0.46	0.04	0	1.42	142
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	3.73	0.37	0.55	0	5.92	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	26.25	1.89	4.42	0	39.91	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	0.51	0.12	1.87	0.22	5.61	125

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-07-12

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	797.7	561.3	105	459.9	86.9	2011	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3372.6	2361.3	445.2	1945.7	369.4	8494.5	100
Białko [g]	10%	110	29.6	31.6	1	13.2	16.2	91.8	84
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	16.8	0.3	6.9	0	36.9	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	4.1	0.1	1.4	0	11.5	53
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.7	0	1.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.3	0	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	59.3	0	0	0	69.7	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	142.48	73.99	25.38	86.42	5.53	333.81	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.2	9.04	20.73	4.46	5.53	63.98	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	6.36	1.83	0.54	0	12.15	40
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	11.57
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	62.91
Sód [mg]	10%	2000	972.82	156.71	1.08	640.11	54	1824.74	92
Potas [mg]	10%	4700	541.65	981.45	426.6	135.19	0	2084.9	45
Wapń [mg]	10%	900	268.21	75.44	6.48	13.5	0	363.64	41
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	322.52	21.6	17.29	0	660.27	115
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	85.16	35.64	13.9	0	179.23	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	2.97	0.43	0.42	0	5.27	84
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	23.56	8.1	4.05	0	47.78	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.67	0.22	1.51	0	6.88	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.27	0.03	0.03	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.29	0.1	0.01	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	11.32	0.51	0.2	0	13.42	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	14.13	4.85	2.42	0	28.67	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.43	0	1.77	0.15	4.56	102

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-07-13

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	780.4	679	170.5	474.1	95.3	2199.5	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.4	2858.3	720.8	1990.3	400	9258	111
Białko [g]	10%	110	35.2	41.7	4	16.1	5.9	103	94
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	18.3	3.1	19.6	4	65.8	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.3	0.5	6.7	2.4	19.4	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.1	0	1.4	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.5	0	3.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	95.8	0	0	0	233.1	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.83	91.33	31.95	58.54	8.77	306.44	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.85	18.41	16.2	8.34	8.77	66.59	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	9.33	0.58	0.64	0	15.6	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.12
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	28.02
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.86
Sód [mg]	10%	2000	1207.27	285.92	82.8	1137.24	97.2	2810.44	140
Potas [mg]	10%	4700	686.28	1220.07	0	152.41	0	2058.77	44
Wapń [mg]	10%	900	301.15	111.13	0	8.74	162	583.03	64
Fosfor [mg]	10%	580	479.48	427.14	0	11.35	0	917.98	159
Magnez [mg]	10%	304.5	90.79	83.99	0	5.77	0	180.56	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.67	0	0.41	0	6.46	102
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	19.2	0	10.35	0	41.63	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.7	0.68	0	1.01	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	3.06	3.74	0	1.98	0	8.78	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.03	0	0.59	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.37	0	0.02	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	16.1	0	0.51	0	18.03	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	11.52	0	6.2	0	24.97	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.35	0.79	0.23	3.15	0.27	7.02	156

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2094.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8833.9	105
Białko [g]	10%	110	103.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	48.5	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.9	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	317.94	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	62.44	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.16	47
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	20
% energii z węglowodanów	10%	58	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2474.6	124
Potas [mg]	10%	4700	2125.49	45
Wapń [mg]	10%	900	523.62	58
Fosfor [mg]	10%	580	773	133
Magnez [mg]	10%	304.5	168.29	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.69	89
Witamina A [µg]	25%	565	60.63	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.77	28
witamina E [mg]	30%	9	7.46	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.11	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.38	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.18	138