

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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 lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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: cykoria, 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 70.00g 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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-29

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. 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 100.00g 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 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3% 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
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. Jaja gotowane iżż 50.00g 8. 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.]	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. #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.] 5. R w jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 100% 6. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 2. P# serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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 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%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

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%), Iniany (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: cykorja, żyto] 7. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. Rw sos warzywny 130.00g 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. Rw jabłko pieczone 100.00g składniki: Jabłko 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%), Iniany (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 jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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: cykorja, żyto] 7. 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% 8. 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.]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa 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% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g 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 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] 6. Rw gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 7. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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 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 (kotwiczone) (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%	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 tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	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	502	95.3	1971.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2581.8	2667.4	556.6	2116.9	400	8322.9	100
Białko [g]	10%	100	24.4	44.4	1.3	19.6	5.9	95.7	95
Tłuszcz [g]	10%	56	7.6	14	0.4	12.9	4	39.1	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	2.8	0.1	2.6	2.4	9.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	5.1	0	4.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3	0	4.6	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	93.9	0	26.9	0	122.7	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.07	84.49	31.72	77.44	8.77	314.5	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	22.13	9.06	25.92	3.42	8.77	69.32	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.55	4.84	2.29	1.37	0	11.06	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.76
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.13
Sód [mg]	10%	2000	850.06	186.79	1.35	677.65	97.2	1813.07	91
Potas [mg]	10%	4700	278.4	976.51	533.25	329.21	0	2117.37	45
Wapń [mg]	10%	900	81.01	55.94	8.1	32.19	162	339.26	38
Fosfor [mg]	10%	580	174.92	440.65	27	99.96	0	742.53	128
Magnez [mg]	10%	304.5	21.22	76.18	44.55	26.65	0	168.6	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.05	2.02	0.54	1.09	0	4.7	73
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	9.88	10.12	13.46	0	43.97	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.55	0	3.05	31
witamina E [mg]	30%	9	2.3	2.03	0.28	2.53	0	7.16	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.21	0.04	0.07	0	0.43	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.29	0.3	0.12	0.09	0	0.81	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	17.87	0.63	2.89	0	22.42	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	5.93	6.07	8.07	0	26.38	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.51	0	1.88	0.27	4.53	100

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	523.9	61.5	534.2	149.8	2040.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3252.3	2206.3	260.5	2253.9	625	8598.2	102
Białko [g]	10%	100	32.8	30.5	0.9	17.7	10.8	92.8	94
Tłuszcz [g]	10%	56	17.3	11.5	0.3	12.6	9.4	51.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	2.2	0	2.1	6.4	18	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.1	0	1.5	0	9.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.1	0	3.4	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.4	84.5	0	0	0	96	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	122.29	80.38	14.31	88.18	5.4	310.58	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.85	14.52	14.13	4.59	5.4	56.51	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	11.97	1.26	1.56	0	17.86	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.67
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.68
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.65
Sód [mg]	10%	2000	1163.72	347.32	0	1099.49	54	2664.53	133
Potas [mg]	10%	4700	537.04	2169.06	0	326.62	0	3032.74	64
Wapń [mg]	10%	900	298.77	122.4	0	22.52	0	443.7	50
Fosfor [mg]	10%	580	294.76	508.76	0	58.07	0	861.61	149
Magnez [mg]	10%	304.5	53.67	132.6	0	35.5	0	221.78	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.31	3.88	0	1.42	0	6.62	104
Witamina A [µg]	25%	565	5.96	71.89	0	15.13	0	92.99	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.01	0	2.65	27
witamina E [mg]	30%	9	1.93	2.94	0	2.18	0	7.06	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.41	0	0.13	0	0.73	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.45	0	0.09	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.95	14.87	0	1.23	0	17.07	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.57	33.34	0	9.08	0	46	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.23	0.96	0	3.05	0.15	6.66	148

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	95.3	2103.4	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3370.2	2611	430.8	2065.7	400	8877.8	105
Białko [g]	10%	100	33	32.6	10.8	17.5	5.9	99.9	101
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	11.3	2.8	11.6	4	44.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	4.8	1.8	2.1	2.4	16.2	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	0.7	0	3.9	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	135.34	98.9	9.99	79.05	8.77	332.07	128
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.78	31.64	6.3	5.16	8.77	66.67	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	4.81	3.24	0.98	0	12.46	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.81
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.62
Sód [mg]	10%	2000	1365.67	428.17	325.8	668.5	97.2	2885.35	143
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	162	659.63	74
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	0.27	7.21	160

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%	100	34.2	40.4	0.5	18.3	14.8	108.4	108
Tłuszcz [g]	10%	56	30.2	13.8	0.2	12	4	60.5	108
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	11.1	2.4	0	2.4	2.7	18.7	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0	3.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	121.52	65.65	11.25	77.14	3.24	278.8	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.91	17.62	10.35	3.23	2.7	54.81	105
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	95.3	1970.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2844.5	2835.5	188.3	2045.9	400	8314.4	99
Białko [g]	10%	100	30.7	34.7	0.3	17.3	5.9	89.1	89
Tłuszcz [g]	10%	56	10.4	15	0.3	11.5	4	41.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.2	0	2.6	2.4	12.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.5	0	3.6	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	115.53	104.22	10.89	78.59	8.77	318.02	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	26.44	18.83	8.73	3.9	8.77	66.69	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.11	9.05	1.8	1.63	0	15.6	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.2
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	63.51
Sód [mg]	10%	2000	819.28	715.81	1.8	698.95	97.2	2333.05	117
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	162	684.22	76
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	0.27	5.83	130

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	669.3	105	503.5	95.3	2105.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3093.5	2814.5	445.2	2121.5	400	8874.9	105
Białko [g]	10%	100	30.3	38.3	1	16.3	5.9	92.1	91
Tłuszcz [g]	10%	56	14.7	20.1	0.3	14.1	4	53.4	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.9	0.1	3.2	2.4	13.1	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	9.7	0	2.8	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	5.3	0	3.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	100.5	0	0.1	0	111.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	121.38	88.81	25.38	78.17	8.77	322.52	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.24	19.93	20.73	4.21	8.77	69.9	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.48	10.36	1.83	1.2	0	16.88	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.37
Sód [mg]	10%	2000	1058.36	418.75	1.08	752.18	97.2	2327.57	117
Potas [mg]	10%	4700	577.26	1786.32	426.6	196.94	0	2987.13	63
Wapń [mg]	10%	900	312.49	126.43	6.48	28.46	162	635.87	71
Fosfor [mg]	10%	580	363.09	446.4	21.6	44.96	0	876.06	152
Magnez [mg]	10%	304.5	47.94	111.21	35.64	17.47	0	212.27	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.57	4.66	0.43	0.52	0	7.19	113
Witamina A [µg]	25%	565	14.29	83.22	8.1	4.71	0	110.33	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.1	0.52	0	1.01	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	3.28	3.91	0.22	2.08	0	9.51	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.3	0.03	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.44	0.1	0.06	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.46	14.51	0.51	0.29	0	16.78	146
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	1.16	0	2.08	0.27	5.81	129

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	85.1	578.5	95.3	2087.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.9	2447.7	360.6	2435	400	8797.3	104
Białko [g]	10%	100	32	48.5	1.9	21.6	5.9	110.1	111
Tłuszcz [g]	10%	56	18.7	11.3	0.9	18.7	4	53.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	2.8	0.2	5.8	2.4	17.4	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	3.1	0.3	1.4	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	2.5	0	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	147.1	29.3	0	0	420.3	140
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.33	74.59	17.27	81.19	8.77	297.16	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.03	9.32	10.97	6.6	8.77	50.7	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.21	0.25	0.64	0	13.16	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.58
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.51
Sód [mg]	10%	2000	896.35	212.33	13.36	1323.81	97.2	2543.07	128
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1216.21	11	152.41	0	2106.36	44
Wapń [mg]	10%	900	315.51	107.68	3.91	8.74	162	597.86	66
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	214.69	16.63	11.35	0	783.76	135
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	57.92	0.97	5.77	0	159.26	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	2.55	0.17	0.41	0	7.19	113
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	0.04	1.98	0	7.53	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.16	0	0.03	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.28	0.04	0.02	0	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	4.33	0	0.51	0	6.29	55
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	0.03	3.67	0.27	6.35	142

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2048.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8638.4	102
Białko [g]	10%	100	98.3	98
Tłuszcz [g]	10%	56	49.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	169.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	310.52	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	62.08	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.64	49
% energii z białka	10%	19	-	19
% energii z tłuszczu	10%	27	-	22
% energii z węglowodanów	10%	54	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2498.3	125
Potas [mg]	10%	4700	2362.59	50
Wapń [mg]	10%	900	542.26	60
Fosfor [mg]	10%	580	795.97	137
Magnez [mg]	10%	304.5	179.7	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.25	98
Witamina A [µg]	25%	565	90.32	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	7.61	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.34	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	47.12	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.24	139