

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 18-24.08.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-18
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: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. 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,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. RW Jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 90.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

aromat] 5. 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% 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]	5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]		22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2%	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 7. p# Sos koperkowy lekki 200.00g 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. Płatki jaglane z musem z jabłka 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruta Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17%	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 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]

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 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]	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 400.00g 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. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# Sos szpinakowy z kurczakiem lekkostrawny 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 19%, Szpinak 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Brzoskwinia 80.00g 2. #bgm płatki ryżowe na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%	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) 20.00g [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 tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p#w Filet Złocisty/poleđwica 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.] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 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]	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 koperkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # Udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. RW Płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. 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] 5. 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] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. p# Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. 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]	1. RW Jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 2. 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) 20.00g [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 jajka i twarogu 80.00g składniki: jaja gotowane iżż 50%, p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 2%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobina, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobina ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 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).] 5. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g 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. 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 (jaja) 8% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. RW Jabłko pieczone 100.00g 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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	601.7	666.5	130.8	519.1	108.8	2027.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2540.2	2813.3	552.1	2187.2	457.3	8550.3	101
Białko [g]	10%	100	20.3	38.7	1	19.6	14.8	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	11.8	1	14.5	4	44.7	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.6	3.8	0.1	2.9	2.7	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.4	0	4.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	1.9	0.1	5.7	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	78.5	0	26.9	0	107	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	100.94	105.71	31.86	78.52	3.24	320.29	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.96	21.88	27.18	3.77	2.7	70.49	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.43	9.11	5.31	2.14	0	18	60
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.39
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.64
Sód [mg]	10%	2000	769.91	295.92	3.6	704.59	378	2152.02	107
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1568.94	241.2	365.8	0	2389.35	51
Wapń [mg]	10%	900	74.17	281.56	7.2	38.14	0	401.08	44
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	475.79	16.2	106.28	0	691.33	119
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	104.14	5.4	28.07	0	148.8	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.96	0.54	1.07	0	5.12	80
Witamina A [µg]	25%	565	12.72	134.73	13.8	8.45	0	169.71	29
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.16	0	1.89	0	3.41	35
witamina E [mg]	30%	9	3.29	2.73	0.68	2.86	0	9.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0.05	0.08	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.62	0.04	0.1	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	10.63	0.28	2.78	0	14.3	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	69.05	8.27	5.07	0	90.04	133
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	0.82	0.01	1.95	1.05	5.38	119

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-19

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	576.3	532.8	149.8	648.3	95.3	2002.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2430.9	2240.3	635.5	2722.2	400	8429	100
Białko [g]	10%	100	29.2	22.5	3.6	22.3	5.9	83.7	84
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	16.8	0.9	26.3	4	62.5	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	2.9	0.1	8.9	2.4	21	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.7	0	1.9	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.6	0	4.2	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	145.1	0	0	0	146	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.19	76.19	31.53	80.79	8.77	280.5	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.36	9.4	6.67	6.74	8.77	35.97	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	6.73	0	0.64	0	8.64	28
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	17.16
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.31
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	2000	1245.07	144.54	1.55	1418.58	97.2	2906.95	145
Potas [mg]	10%	4700	160.5	787.15	0.07	152.28	0	1100.01	23
Wapń [mg]	10%	900	33.13	111.4	2.18	4.85	162	313.58	35
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	233.33	0	11.34	0	279.42	48
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	51.13	0.81	4.32	0	71.59	23
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	2.92	0.08	0.27	0	3.64	57
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	64.61	0	10.35	0	79.16	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.96	0	1.35	0	3.66	38
witamina E [mg]	30%	9	2	3.4	0	2.47	0	7.88	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.15	0	0.03	0	0.22	23
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.4	0	0.02	0	0.46	46
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	2.68	0	0.51	0	3.41	29
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	38.76	0	6.2	0	47.49	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.4	0	3.94	0.27	7.26	161

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	570.3	596	226.2	495.4	77.7	1965.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2409	2508.7	956.2	2093.1	330.4	8297.7	99
Białko [g]	10%	100	22.9	31.9	7.9	24.6	12.4	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	56	11.4	17.7	3.3	9.8	0	42.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.3	1.8	2.6	0	11.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.1	0.5	2.3	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	3.9	0.1	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.9	7.2	3.6	0	69.7	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	94.55	79.34	42.14	77.5	7.02	300.57	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	18.11	9.62	12.98	3.8	7.02	51.55	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	4.25	2.12	0.84	0	8.59	29
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.06
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.73
Sód [mg]	10%	2000	916.57	170.4	78.66	823.65	54	2043.29	103
Potas [mg]	10%	4700	177.78	734.94	348.99	209.57	0	1471.28	31
Wapń [mg]	10%	900	29.89	53.43	180.94	63.45	0	327.72	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	253.28	158.3	72.36	0	512.76	88
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	56.96	23.2	20.26	0	108.2	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.08	0.57	0.79	0	3.87	61
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	45.58	2.83	14.7	0	73.62	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.36	0	3.19	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.69	0.59	2.19	0	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.18	0.06	0.04	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.24	0.27	0.12	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	10.12	0.79	0.33	0	11.78	103
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	27.35	1.69	8.82	0	44.17	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.47	0.21	2.28	0.15	5.1	113

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	542.7	655.3	224.1	533	95.3	2050.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2289.2	2765.8	948	2246.8	400	8650	103
Białko [g]	10%	100	23.1	45.4	9	23.8	5.9	107.4	107
Tłuszcz [g]	10%	56	13.3	11.8	3.3	14.3	4	46.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	3.9	1.6	3.4	2.4	14.9	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3	0.5	4.5	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	2.3	0	5.4	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	142.8	7.3	69.1	0	220.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.21	96.46	39.9	77.99	8.77	306.35	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.16	19.61	16.9	3.45	8.77	52.91	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.37	0.83	1.73	0	13.31	45
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.4
Sód [mg]	10%	2000	1348.57	423.92	67.69	714.75	97.2	2652.15	132
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1502.09	400.1	419.46	0	2499.45	54
Wapń [mg]	10%	900	29.89	242.5	179.02	24.28	162	637.7	71
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	362.68	152.11	147.2	0	690.81	119
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	78.97	33.75	21.71	0	142.2	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.83	0.34	1.28	0	4.88	76
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	14.14	4.89	13.99	0	43.52	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.47	0.01	2.32	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.09	0.15	2.91	0	6.64	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.24	0.06	0.09	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.39	0.28	0.17	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.25	0.36	4.4	0	9.54	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	8.48	2.93	8.39	0	26.11	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	1.17	0.18	1.98	0.27	6.63	148

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	580.2	560	173.1	529.8	133.6	1977	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2447	2359	731.4	2231.8	559.5	8329	99
Białko [g]	10%	100	21.3	32.1	1.8	20.2	14.8	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	14.2	1.2	15.8	6.7	52.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.7	2.4	0.1	3.6	4	12.9	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.2	0	5.6	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	3.4	0.2	5.4	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	25.1	0	105.1	0	131.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	91.4	79.16	41.53	76.79	3.37	292.27	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.38	17.35	35.95	3.42	3.37	75.49	147
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.32	6.88	5.76	0.58	0	14.56	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.76
Sód [mg]	10%	2000	694.77	284.43	4.5	705.47	378	2067.18	103
Potas [mg]	10%	4700	204.09	1487.81	301.5	203.76	0	2197.18	46
Wapń [mg]	10%	900	92.43	94.57	9	58.12	0	254.13	28
Fosfor [mg]	10%	580	124	224.43	20.25	125.73	0	494.43	85
Magnez [mg]	10%	304.5	18.95	86.04	6.75	19.07	0	130.82	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.49	3.3	0.67	1.09	0	5.56	88
Witamina A [μg]	25%	565	4.74	35.16	17.25	4.42	0	61.58	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.48	0	1.85	0	3.71	38
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.35	0.85	2.91	0	9.23	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.23	0.06	0.05	0	0.41	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.24	0.05	0.25	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	5.74	0.36	0.26	0	6.66	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.84	21.1	10.35	2.65	0	36.94	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.92	0.79	0.01	1.95	1.05	5.16	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	553	777.3	240.8	448.8	95.3	2115.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2334.4	3259.4	1018.7	1898.4	400	8911	106
Białko [g]	10%	100	27.2	33.5	7.7	20.2	5.9	94.7	95
Tłuszcz [g]	10%	56	12	32.2	2.9	6.9	4	58.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	9.2	1.7	1.4	2.4	18.8	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	13.4	0.6	1.4	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	3.9	0.2	3.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.2	8.1	0	0	72.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	84.47	92.3	46.86	77.12	8.77	309.55	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.78	23.38	32.19	3	8.77	73.14	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.16	2.16	1.28	0	12.98	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.57
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.02
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.41
Sód [mg]	10%	2000	1312.57	1353.86	75.14	652.75	97.2	3491.53	176
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1161.78	672.57	217.21	0	2229.35	48
Wapń [mg]	10%	900	29.89	94.78	205.1	20.96	162	512.74	57
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	291.77	192.5	20.98	0	534.07	92
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	66.91	57.63	11.16	0	143.47	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.32	0.71	0.73	0	6.19	97
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	31.87	9.46	17.07	0	68.91	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.83	0.01	1.01	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.25	0.3	2.18	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.62	0.1	0.04	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.35	0.36	0.03	0	0.81	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	6.84	0.75	0.7	0	8.82	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	19.12	5.67	10.24	0	41.34	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	3.76	0.2	1.81	0.27	8.72	193

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.8	618.3	146.9	528.8	51	2023	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2846.9	2611.1	620.8	2229.6	215.1	8523.8	101
Białko [g]	10%	100	23.4	43	2.7	21.7	2.1	93.2	93
Tłuszcz [g]	10%	56	26.5	9.5	2.2	13.9	1.3	53.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	9.1	2.7	0.3	2.6	0.2	15.2	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.3	0	4.6	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	2	0	5.5	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	124.9	0	0.6	0	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	86.83	94.86	30.06	79.43	7.55	298.75	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	9.99	13.71	18.45	4.48	7.29	53.93	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	9.86	2.15	0.72	0	13.99	46
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	16.53
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	61.4
Sód [mg]	10%	2000	1511.56	391.2	51.48	917.51	756	3627.76	183
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1225.85	120.6	195.15	0	1702.11	36
Wapń [mg]	10%	900	33.13	116.26	3.6	61.88	0	214.88	24
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	468.19	8.1	88.43	0	599.48	103
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	89.63	2.7	9.87	0	117.53	38
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.26	0.27	0.57	0	4.48	70
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	53.91	6.9	13.01	0	78.02	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1	0	1.36	0	3.71	38
witamina E [mg]	30%	9	2	2.15	0.34	3.45	0	7.95	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.27	0.02	0.04	0	0.37	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.43	0.02	0.17	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	15.63	0.14	0.59	0	16.59	144
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	19.61	4.13	7.8	0	34.08	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.19	1.08	0.14	2.54	2.1	9.06	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2023.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8527.3	101
Białko [g]	10%	100	94.8	95
Tłuszcz [g]	10%	56	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.2	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	124.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	301.18	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	59.07	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.87	43
% energii z białka	10%	18	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	22
% energii z węglowodanów	10%	57	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2705.84	136
Potas [mg]	10%	4700	1941.25	41
Wapń [mg]	10%	900	380.26	42
Fosfor [mg]	10%	580	543.18	93
Magnez [mg]	10%	304.5	123.23	41
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.82	76
Witamina A [µg]	25%	565	82.07	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.58	37
witamina E [mg]	30%	9	8.07	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.16	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	45.74	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.76	150