

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 11-17.08.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-11
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-11

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) 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 20.00g [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# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. # udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. 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]	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Rw płatki jaglane na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa]	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. Rw pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-12

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) 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w poledwica sopocka aro*bg 30.00g [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.] 5. 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] 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# zupa krem wielowarzywny 395.00g 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% 2. #grozek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. Rw naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 150.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% 4. P#o farsz - twarożkowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2% 5. 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]	1. Rw płatki jaglane na mleku z bananem 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Jaja gotowane iżż 50.00g 5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 6. 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.)] 7. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. #sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-13

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) 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. 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.)] 5. 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] 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# zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% 2. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. 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% 5. K# 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] 6. 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 tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. P# pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [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 okężnice (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], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-14				
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) 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).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 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# zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Rw pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. 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 tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. 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]	1. Brzoskwinia 100.00g	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #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).] 5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 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] 7. P# ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-15

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# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. 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] 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# zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 4. 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] 5. 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] 6. Rw dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. #placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g składniki: Jabłko 45%, # 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] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	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. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-16

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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 70.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 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. 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# zupa krupnik 400.00g 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% 2. Rw marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 3. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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. P# sos szpinakowo- śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. 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]	1. K#d jogurt z prażonym jabłkiem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 47% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 38% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # Płatki górskie M 9% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 6%	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. P# ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-17

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) 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 (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Jaja gotowane iżż 30.00g 5. 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] 6. #kielbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]	1. 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% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Gnocchi szpinakowe 250.00g [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] 5. P#o schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. 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]	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 12%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. 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 (karoten).] 3. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [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.] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [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.)] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-08-11

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	581.1	598.4	231.2	486.9	133.6	2031.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448.4	2513.1	978.6	2053	559.5	8552.8	102
Białko [g]	10%	110	23	40.7	7.6	17.1	14.8	103.4	95
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	21.3	2.7	12.4	6.7	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3.2	1.2	2.5	4	13.6	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	9.5	0.3	3.9	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.8	0	5.1	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	136.5	4.7	17.9	0	160.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	85.48	64.4	44.77	77.39	3.37	275.43	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.81	14.59	14.56	3.22	3.37	42.57	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.4	7.13	1.71	1.61	0	11.85	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	49.6
Sód [mg]	10%	2000	858.35	336.55	44.14	685.87	378	2302.93	115
Potas [mg]	10%	4700	222.04	975.81	133.24	288.91	0	1620.03	35
Wapń [mg]	10%	900	69.64	79	113.4	29.42	0	291.47	33
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	165.33	91.66	76.62	0	458.21	79
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	45.62	11.34	23.16	0	92.1	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	1.97	0.09	0.83	0	3.45	54
Witamina A [µg]	25%	565	11.83	27	0.78	6.98	0	46.6	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.71	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	3.88	3.94	0.03	2.58	0	10.44	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.13	0.03	0.06	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.17	0.15	0.07	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	3.81	0.08	1.92	0	6.43	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	16.2	0.47	4.19	0	27.96	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.93	0.12	1.9	1.05	5.75	128

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-12

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	523.4	639.2	179.3	622.2	51	2015.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.8	2690.7	758.4	2625.3	215.1	8503.5	101
Białko [g]	10%	110	17.6	40.3	7.2	40	2.1	107.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	8	19.4	2.6	15	1.3	46.5	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	7.6	1.3	3.8	0.2	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.5	0.4	3	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.6	0	3.3	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.8	5.8	126.9	0	250.4	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.68	77.56	31.92	81.98	7.55	294.71	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.57	18.12	13.52	7.85	7.29	66.37	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	3.7	0.66	0.54	0	6.27	21
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.51
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.04
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.45
Sód [mg]	10%	2000	914.77	225.46	54.15	1104.3	756	3054.7	153
Potas [mg]	10%	4700	177.78	902.41	320.08	183.28	0	1583.57	34
Wapń [mg]	10%	900	29.89	251.44	143.21	29.08	0	453.63	50
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	500.15	121.69	90.64	0	741.3	128
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	66.52	27	17.83	0	119.12	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.11	0.27	1.17	0	4.98	78
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	81.7	3.91	4.05	0	100.16	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.01	0.01	1.62	0	3.66	36
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1.68	0.12	1.69	0	5.49	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.24	0.05	0.05	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.82	0.22	0.19	0	1.29	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.41	0.29	0.22	0	5.45	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	19.08	2.34	2.42	0	30.16	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.62	0.15	3.06	2.1	7.63	170

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-13

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	574.5	728.8	270.4	499.5	108.8	2182.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2425.7	3069.6	1140.1	2107.1	457.3	9200.1	109
Białko [g]	10%	110	20.2	56.1	9.6	15.3	14.8	116.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	19.5	5.9	12.3	4	54.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	7.7	2.6	3.1	2.7	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.4	0.8	1.7	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.8	0.9	3.2	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	155.4	0	0.1	0	156.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	96.64	85.71	46.21	82.04	3.24	313.85	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.66	21.35	22.47	3.35	2.7	69.55	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.36	3.34	0.73	0	12.81	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	362.61	88.65	798.95	378	2643.8	132
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1644.27	409.95	142.34	0	2374.35	51
Wapń [mg]	10%	900	29.89	123.33	164.7	13.65	0	331.58	37
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	629.72	144.9	19.25	0	822.69	142
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	114.08	63.45	16.59	0	201.89	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.79	1.46	0.4	0	5.09	80
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	18.1	5.62	4.29	0	38.52	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.61	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.5	0.57	1.61	0	6.67	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.32	0.14	0.03	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.49	0.11	0.01	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	25.19	0.6	0.21	0	26.54	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	10.86	3.37	2.57	0	23.11	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	1	0.24	2.21	1.05	6.6	146

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-14

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	504.2	797.9	44.6	575.4	95.3	2017.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2129.7	3363.9	188.6	2425.3	400	8507.6	101
Białko [g]	10%	110	21.8	51.2	0.9	24.7	5.9	104.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	10	19.4	0.1	15.9	4	49.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.8	0	5.1	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.3	0	1.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.1	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	153.9	0	0.7	0	155.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.21	107.58	10.71	83.63	8.77	292.92	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.15	17.35	6.93	9.4	8.77	46.61	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.04	1.71	0.54	0	9.66	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	2000	1026.37	438.82	2.7	1201.5	97.2	2766.6	138
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1266.02	180	169.69	0	1793.5	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	106.44	8.1	46.54	162	352.99	39
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	627.54	21.6	103.69	0	781.64	135
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	153.93	7.2	16.57	0	185.47	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	7.56	0.54	0.43	0	8.96	140
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	10.57	2.02	4.05	0	27.15	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.71	0	1.02	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.6	0.67	1.51	0	6.77	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.64	0.01	0.04	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.65	0.04	0.18	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	19.53	0.82	0.27	0	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	6.34	1.21	2.42	0	16.29	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	1.21	0	3.33	0.27	6.91	153

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-08-15

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	554.9	576.7	250.4	529.3	108.8	2020.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	2426.4	1061.1	2231.7	457.3	8523.4	101
Białko [g]	10%	110	22	34.4	20	23.8	14.8	115.1	105
Tłuszcz [g]	10%	66	9	14.6	1.9	14	4	43.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	4.2	0.5	2.2	2.7	11.8	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	4.2	0.7	5.2	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.6	0.1	5.8	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	58.6	0.5	0	79.2	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	97.11	83.44	38.9	77.26	3.24	299.97	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.86	17.48	26.13	3.79	2.7	70.97	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.13	1.32	0.8	0	16.62	56
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	28.87
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.35
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	50.78
Sód [mg]	10%	2000	683.02	237.6	79.92	666.66	378	2045.21	102
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1805.56	76.63	235.01	0	2338.19	50
Wapń [mg]	10%	900	73.09	131.47	9.45	45.41	0	259.43	29
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	310.12	36.92	93.81	0	577.68	99
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	104.43	3.17	19.26	0	138.69	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.28	0.48	0.61	0	4.89	77
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	57.56	3.12	6.63	0	77.82	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.34	0.27	1.36	0	3.35	34
witamina E [mg]	30%	9	2.48	3	0.24	3.24	0	8.97	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0.02	0.05	0	0.45	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.32	0.09	0.16	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.73	0.07	0.47	0	7.89	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	34.54	1.87	3.97	0	46.69	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.66	0.22	1.85	1.05	5.11	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-16

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	568.1	618.6	362.8	503.3	95.3	2148.3	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2393.8	2600.4	1524.6	2127.2	400	9046.2	107
Białko [g]	10%	110	25.4	31.9	12.6	25.4	5.9	101.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	17.6	12.9	9.3	4	59.8	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	4	3.3	2.2	2.4	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.7	2	2	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	4.2	5.5	4.2	0	19	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	87.3	0	0.9	0	137.5	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.14	89.62	50.16	79.7	8.77	310.41	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.67	17	21.9	3.94	8.77	56.3	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.12	13.38	2.75	0.64	0	18.92	63
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	19.55
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.57
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.88
Sód [mg]	10%	2000	925.54	361.35	92.89	1065.6	97.2	2542.59	127
Potas [mg]	10%	4700	364.81	2117.77	229.75	195.61	0	2907.95	62
Wapń [mg]	10%	900	43.49	154.6	187.65	51.94	162	599.68	67
Fosfor [mg]	10%	580	123.91	496.91	241.9	119.35	0	982.08	170
Magnez [mg]	10%	304.5	19.94	141.66	93.23	9.82	0	264.66	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	4.6	1.69	0.5	0	7.94	124
Witamina A [μg]	25%	565	13.05	47.07	0	10.35	0	70.48	12
Witamina D [μg]	10%	10	2.03	0.58	0	1.36	0	3.98	40
witamina E [mg]	30%	9	2.79	3.57	4	2.47	0	12.84	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.43	0.3	0.04	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.47	0.07	0.23	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	14.38	1.31	0.59	0	19.54	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.83	28.24	0	6.2	0	42.28	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	1	0.25	2.96	0.27	6.35	140

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-17

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	583	794.2	152.7	467.5	86.9	2084.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.6	3344.6	642.3	1975.1	369.4	8784.2	104
Białko [g]	10%	110	20.4	43.6	2.8	18.6	16.2	101.7	94
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	21.8	5.3	9.2	0	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	5.4	3.2	2.2	0	17.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.2	1.5	1.4	0	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.9	0.1	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	40.4	39.4	0	0	156.9	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.34	109.69	23.57	77.56	5.53	297.71	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.05	18.15	9.09	2.39	5.53	39.24	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.58	0.61	0.54	0	10.1	34
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.8
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.97
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.23
Sód [mg]	10%	2000	1046.08	869.22	37.32	1100.25	54	3106.88	155
Potas [mg]	10%	4700	206.67	784.94	15.34	135.13	0	1142.09	24
Wapń [mg]	10%	900	40.15	136.85	13.69	11.98	0	202.69	22
Fosfor [mg]	10%	580	72.82	206	21.55	17.29	0	317.67	56
Magnez [mg]	10%	304.5	10.46	59.66	1.55	13.33	0	85.02	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	3.09	0.18	0.36	0	4.55	71
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	34.99	0.06	4.05	0	49.61	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.8	0.15	1.01	0	3.35	34
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.23	0.14	1.51	0	5.99	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0	0.03	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.29	0.03	0.01	0	0.5	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	4.87	0	0.2	0	5.62	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	20.99	0.03	2.42	0	29.76	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	2.41	0.1	3.05	0.15	7.76	172

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2071.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8731.1	104
Białko [g]	10%	110	107.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	156.7	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	297.86	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.94	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.32	41
% energii z białka	10%	17	-	23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2637.53	132
Potas [mg]	10%	4700	1965.67	42
Wapń [mg]	10%	900	355.92	40
Fosfor [mg]	10%	580	668.75	116
Magnez [mg]	10%	304.5	155.28	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.69	89
Witamina A [µg]	25%	565	58.62	10
Witamina D [µg]	10%	10	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	8.17	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.23	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.89	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.59	146