

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 4-10.08.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-08-04
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: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-08-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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. 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#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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]	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. Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. Rw gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. P# sos pietruszkowy niskotłuszczowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 6. Rw filet z kurczaka gotowany z ziołami 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	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. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P#w filet złocisty/połędwica ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-08-05

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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 5. P#w szynka z indyka indykol*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.)] 6. P# ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. #pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 6. Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Rw płatki jaglane na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa] 2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. 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] 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 tuńczyka i twarogu 60.00g 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% 6. 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.]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 3 - Środa, 2025-08-06

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. 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. # pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze cate 8%	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa jarzynowa + 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 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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 pomidorowo-jaglana 80.00g 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 szynka z indyka indykpól*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.)]	1. Mus kubaś 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] 2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-08-07

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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 5. 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.)] 6. Jaja gotowane iż 50.00g	1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa pomidorowa z ziemniakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o udko kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 2%	1. Rw jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. 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] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. K# twarożek z brokułem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 50% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Brokuły 37%, p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-08-08

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. 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# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. R w zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. R w 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. R w dorsz gotowany 150.00g 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%	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] 2. #serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0% 6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-08-09

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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. R w kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. P# jogodeser bananowy m 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # Płatki górskie M 13% [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. 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] 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 (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #we pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. P# serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-08-10

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. 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 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.)]	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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Rw duszona roladka drobiowa z włoszczyzną 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra 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. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #ketchup 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. #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), 2025-08-04

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	491.5	770.1	136.8	527.3	108.8	2034.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2078.7	3241.4	575.4	2225.3	457.3	8578.2	102
Białko [g]	10%	110	15.6	52.8	6.3	23.6	5.2	103.6	94
Tłuszcz [g]	10%	66	7.6	20.6	4.4	12.6	4	49.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	3	2.4	2.4	2.4	12.2	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.1	0	4.1	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.1	0	4.4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	107.4	0	0.6	0	108.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.73	99.3	18.85	80.08	12.82	301.8	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.3	15.68	18.49	4.61	12.28	64.38	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	12.21	1.71	0.59	0	15.88	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.39
Sód [mg]	10%	2000	893.17	315.11	97.2	1063.68	81	2450.17	123
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1822.67	0	183.79	0	2184.25	47
Wapń [mg]	10%	900	29.89	142.01	162	61.77	0	395.69	44
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	766.71	0	92.04	0	887.57	153
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	196.86	0	17.03	0	221.66	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	7.28	0	0.46	0	8.16	128
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	66.47	0	4.62	0	81.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.02	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	4.62	0	2.48	0	9.09	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.88	0	0.04	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.77	0	0.16	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	23.65	0	0.33	0	24.51	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	39.88	0	2.77	0	48.95	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.87	0.27	2.95	0.22	6.12	137

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-08-05

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	544.6	358	477	133.6	2115.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2541.2	2301.4	1516.2	2016.7	559.5	8935.1	106
Białko [g]	10%	110	38	24.1	10.7	23.3	14.8	111.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	12.4	8.6	3.5	8.1	6.7	39.6	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	3.4	1.7	2.2	4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	0.6	0.4	1.7	0	4.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.4	0.1	3.1	0	6.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.9	11.5	6.3	2.7	0	23.5	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	85.09	95.16	71.64	77.89	3.37	333.16	147
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.06	20.72	27.19	3.46	3.37	61.83	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.54	5.26	1.83	0.76	0	9.41	32
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.81
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.56
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.63
Sód [mg]	10%	2000	1055.99	863.58	59.94	929.25	378	3286.77	164
Potas [mg]	10%	4700	270.55	552.62	604.26	190.96	0	1618.4	35
Wapń [mg]	10%	900	122.55	174.3	157.68	50.59	0	505.13	57
Fosfor [mg]	10%	580	249.17	89.86	143.82	58.59	0	541.45	93
Magnez [mg]	10%	304.5	16.72	33.66	50.76	18.53	0	119.68	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.63	1.89	0.55	0.68	0	3.77	60
Witamina A [μg]	25%	565	10.53	55.6	9.14	12.04	0	87.33	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.23	0.01	1.02	0	2.32	23
witamina E [mg]	30%	9	1.99	0.72	0.27	1.65	0	4.65	51
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.1	0.07	0.04	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.15	0.3	0.09	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.7	1.8	0.62	0.3	0	3.43	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.32	33.36	5.48	7.22	0	52.39	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.93	2.39	0.16	2.58	1.05	8.21	183

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-08-06

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	546.1	599.6	95.3	571.3	148.5	1960.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2299.9	2528.5	400	2407.6	630	8266.1	98
Białko [g]	10%	110	19.7	32.4	5.9	21.5	17.1	96.8	89
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	13.1	4	15.8	0.3	49.6	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.9	2.4	3.1	0	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.6	0	1.5	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.5	0	3.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	17.3	0	0	0	54.7	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.22	91.42	8.77	86.22	19.84	287.49	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.42	14.58	8.77	4.12	19.66	51.56	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.02	7.04	0	1.27	1.26	11.59	38
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.38
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.18
Sód [mg]	10%	2000	703.45	179.46	97.2	1227.08	54	2261.2	113
Potas [mg]	10%	4700	332.69	556.68	0	274.5	0	1163.88	25
Wapń [mg]	10%	900	39.86	43.09	162	23	0	267.96	30
Fosfor [mg]	10%	580	107.62	97.32	0	54.67	0	259.62	45
Magnez [mg]	10%	304.5	18.54	31.05	0	37.11	0	86.71	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.92	1.37	0	1.17	0	3.47	54
Witamina A [μg]	25%	565	12.68	9.71	0	7.87	0	30.27	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.34	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.23	0	1.67	0	5.6	63
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.1	0	0.12	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.1	0	0.07	0	0.34	34
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	2.43	0	0.78	0	5.6	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	5.82	0	4.72	0	18.16	27
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.49	0.27	3.4	0.15	5.65	125

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-08-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	572.2	705.5	206.9	462.3	95.3	2042.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.2	2973.9	870.9	1953.3	400	8608.4	102
Białko [g]	10%	110	24.4	47.9	6.8	18.3	5.9	103.5	94
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	15.5	4.9	9	4	50.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	3.8	2.5	1.7	2.4	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	4.9	0	2.7	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.2	0.2	3.7	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	134.5	0	0.5	0	262.9	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.14	99	36	77.4	8.77	302.32	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.94	12.49	30.6	3.7	8.77	59.5	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.9	4.5	1.04	0	17.82	59
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.57
Sód [mg]	10%	2000	1075.42	228.47	101.7	657.95	97.2	2160.76	108
Potas [mg]	10%	4700	225.93	945.5	301.5	238.99	0	1711.93	36
Wapń [mg]	10%	900	46.99	105.38	171	53.28	162	538.66	60
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	166.06	20.25	95.43	0	383.91	66
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	49.31	6.75	20.43	0	88.77	29
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.54	0.67	0.6	0	5.05	79
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	21.72	17.25	18.05	0	67.53	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.35	0	1.02	0	3.34	34
witamina E [mg]	30%	9	2.66	1.44	0.85	2.13	0	7.1	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.15	0.06	0.05	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.2	0.05	0.16	0	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	2.95	0.36	0.36	0	4.23	37
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	13.03	10.35	10.83	0	40.51	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	0.63	0.28	1.82	0.27	5.4	121

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	578.7	572.7	228.7	651.5	108.8	2140.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2439.8	2412.6	964.5	2748.6	457.3	9023	107
Białko [g]	10%	110	27.7	32.6	8.3	34.2	5.2	108.1	99
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	12.6	5.6	15.7	4	53.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.6	3.4	2.1	2.4	16.6	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.5	0	6.5	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3	0	5.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	9.3	0	0	0	10.2	3
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.16	87.69	36.69	94.16	12.82	314.55	140
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.09	27.07	35.73	10.36	12.28	92.54	205
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	11.33	1.26	1.95	0	15.91	54
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	24.29
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.34
Sód [mg]	10%	2000	1042.57	383.3	48.6	728.59	81	2284.08	113
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2164.37	0	283.37	0	2625.52	56
Wapń [mg]	10%	900	29.89	330.78	0	27.84	0	388.51	43
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	406.56	0	31.38	0	466.76	80
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	129.45	0	21.52	0	158.74	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.75	0	0.73	0	4.91	78
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	46.74	0	7.37	0	64.62	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.01	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.63	0	3.52	0	8.64	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.36	0	0.06	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.53	0	0.04	0	0.62	62
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	5	0	0.55	0	6.08	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	28.04	0	4.42	0	38.77	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.06	0.13	2.02	0.22	5.71	127

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-08-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	515.4	630.5	324.5	546.8	108.8	2126.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2178.2	2654.1	1368.2	2315.2	457.3	8973.2	106
Białko [g]	10%	110	18.3	34.4	11.5	29.4	14.8	108.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	9.5	17.7	7.1	6.9	4	45.4	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	4.4	3.1	1.4	2.7	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.9	1.4	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.5	1	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	62.2	0	0	0	63.1	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.65	86.87	55.45	91.96	3.24	327.18	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.38	9.67	26.96	9.99	2.7	62.72	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.12	4.01	0.54	0	13.04	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.29
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.36
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.35
Sód [mg]	10%	2000	709.57	166.93	106.38	693.95	378	2054.84	102
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1054.15	491.93	135.15	0	1859.03	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	82.14	197.64	12.53	0	322.21	35
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	340.52	173.88	17.29	0	560.5	97
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	91.64	76.14	13.53	0	189.09	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.28	1.76	0.38	0	5.85	92
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	26.33	6.75	4.05	0	47.63	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.78	0.69	1.51	0	6.98	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.29	0.17	0.03	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.32	0.13	0.01	0	0.52	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	11.74	0.72	0.2	0	13.2	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	15.79	4.05	2.42	0	28.57	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.46	0.29	1.92	1.05	5.13	114

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-08-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.9	721.6	189.2	582.9	51	2102.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.2	3036.5	802	2451.6	215.1	8856.6	105
Białko [g]	10%	110	24.4	46.9	18.6	19.8	2.1	112	102
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	20.3	1.8	20.2	1.3	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3.7	0.3	6.8	0.2	15.2	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9	0	1.4	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	5	0	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	111.5	0	0	0	239.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.12	92.58	24.7	80.64	7.55	286.61	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.91	19.2	15.25	6.59	7.29	52.26	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.94	0.35	0.64	0	12.31	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.68
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.83
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.49
Sód [mg]	10%	2000	1066.42	310.52	103.68	1259.01	756	3495.64	175
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1345.85	0	152.41	0	1724.21	37
Wapń [mg]	10%	900	46.99	118.14	0	8.74	0	173.89	19
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	484.43	0	11.35	0	597.94	104
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	93.23	0	5.77	0	111.26	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.91	0	0.41	0	4.56	71
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	21.58	0	10.35	0	42.43	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.82	0	1.01	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	2.17	4.08	0	1.98	0	8.23	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.27	0	0.03	0	0.35	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.41	0	0.02	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	18.57	0	0.51	0	19.62	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	12.95	0	6.2	0	25.46	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.86	0.28	3.49	2.1	8.73	194

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2074.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8748.7	104
Białko [g]	10%	110	106.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	49.6	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	108.9	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.59	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	63.54	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.71	46
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	23
% energii z węglowodanów	10%	58	-	55
Sód [mg]	10%	2000	2570.49	128
Potas [mg]	10%	4700	1841.03	39
Wapń [mg]	10%	900	370.29	41
Fosfor [mg]	10%	580	528.25	91
Magnez [mg]	10%	304.5	139.42	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.11	80
Witamina A [µg]	25%	565	60.2	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	7.18	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.95	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.12	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.42	143