

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 22-28.09.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-22
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-22

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) 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# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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 z cukinią i kawałkami kurczaka 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 9% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. RW Płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	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. #Kiełbasa biała 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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.] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 3. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 4. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 50.00g 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. 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).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosale 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% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	1. Kaszka manna na mleku 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 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: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszaneczka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24

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) 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 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.]	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. k# Zupa curry z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #pierogi z serem 250.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. RW Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25

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. 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: cykoria, żyto] 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 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	1. RW Płatki jaglane na wodzie z dodatkiem moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Morele 17%, Płatki jaglane 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta z ryby gotowanej 60.00g składniki: #Dorsz mrożony 37% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 33% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-26

I śniadanie	obiad	podwieczerek	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# Ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gnocchi szpinakowe 150.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 6. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. RW Sos warzywny 130.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. p#d Budyń śmietankowy z musem z truskawek 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 58%, Truskawki mrożone 35%, # Budyń śmietankowy 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	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) 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. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27

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. 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. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 7. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. #bgm płatki ryżowe na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# pasta z makreli z marchewką 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-28

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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. 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.]	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. Brokuły ugotowane 200.00g 6. K#o Udka 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% 7. p# Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 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#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biskopki okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 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. #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 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. #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), 2025-09-22

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	514.2	618.5	268.9	522.9	95.3	2020	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.7	2616.1	1137.6	2205.2	400	8534.7	101
Białko [g]	10%	100	21.8	48.7	10.9	18	5.9	105.5	106
Tłuszcz [g]	10%	56	7.3	8.6	3.9	13.6	4	37.6	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.7	1.9	1.9	4.2	2.4	12.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	2.1	0.6	1.4	0	5.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	1.3	0.1	3.1	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	89.3	8.8	0	0	99.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	90.79	88.32	47.88	82.15	8.77	317.94	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.53	17.22	20.28	6.43	8.77	67.25	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	3.64	0.99	0.54	0	6.54	22
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.71
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	20.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.19
Sód [mg]	10%	2000	674.02	393.25	81.23	1256.31	97.2	2502.02	126
Potas [mg]	10%	4700	220.98	897.04	480.13	135.13	0	1733.29	37
Wapń [mg]	10%	900	73.09	57.2	214.82	11.98	162	519.1	57
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	419.4	182.54	17.29	0	756.05	130
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	71.96	40.5	13.33	0	137.61	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	1.31	0.41	0.36	0	2.6	41
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	7.28	5.86	4.05	0	27.7	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0	0.01	1.01	0	2.06	20
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.11	0.19	1.51	0	4.81	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.18	0.07	0.03	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.29	0.33	0.01	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	18.58	0.44	0.2	0	19.84	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	4.36	3.52	2.42	0	16.62	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	1.09	0.22	3.48	0.27	6.25	139

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-23

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	521.4	579.2	292.8	516.3	77.7	1987.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2200.8	2439.9	1236.8	2178.7	330.4	8386.9	100
Białko [g]	10%	100	21.6	32.5	10.7	14.6	12.4	92.1	93
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	12.7	4.6	12	0	41	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.8	2.2	2.4	1.9	0	9.3	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.9	0.9	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.5	0.3	3.4	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	87.6	12.2	0	0	101	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.36	89.44	54.01	88.08	7.02	321.92	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.39	18.04	34.65	4.5	7.02	70.62	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.84	4.09	1.56	0	18.93	63
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.82
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	15.02
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	59.16
Sód [mg]	10%	2000	899.39	398.51	114.69	926.69	54	2393.28	120
Potas [mg]	10%	4700	166.87	2082.6	610.16	326.62	0	3186.27	68
Wapń [mg]	10%	900	39.39	127.14	305.13	22.52	0	494.19	55
Fosfor [mg]	10%	580	39.11	514.9	272.55	58.07	0	884.65	153
Magnez [mg]	10%	304.5	16.18	131.41	38.38	35.5	0	221.49	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	3.84	0.96	1.42	0	6.63	103
Witamina A [μg]	25%	565	4.23	70.81	15.84	15.13	0	106.03	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.6	0.02	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.01	3.19	0.79	2.18	0	8.18	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.4	0.15	0.13	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.46	0.44	0.09	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	14.98	0.65	1.23	0	17.1	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.54	32.69	9.5	9.08	0	53.83	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	1.1	0.31	2.57	0.15	5.98	132

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-24

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	515.4	756	51	522.6	95.3	1940.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.8	3189.9	215.1	2205.1	400	8186.1	98
Białko [g]	10%	100	21.7	38.2	2.1	24.4	5.9	92.5	92
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	17.1	1.3	12.3	4	46.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	5.7	0.2	2.5	2.4	13.9	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.2	0	3.5	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.4	1.8	0	4.3	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	12.5	0	0.3	0	140.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.51	114.04	7.55	78.76	8.77	291.66	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.96	39.02	7.29	4.95	8.77	64.01	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	3.81	0	0.92	0	6.11	21
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.77
Sód [mg]	10%	2000	1102.42	498.81	756	1096.35	97.2	3550.79	178
Potas [mg]	10%	4700	225.93	340.35	0	211.45	0	777.73	16
Wapń [mg]	10%	900	46.99	127.09	0	51.1	162	387.19	43
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	73.74	0	66.34	0	242.25	42
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	20.13	0	17.89	0	50.29	17
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	0.93	0	0.7	0	2.86	45
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	12.93	0	5.07	0	28.5	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0	0	1.06	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.17	1.71	0	2.33	0	6.21	69
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.07	0	0.04	0	0.17	17
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.07	0	0.11	0	0.42	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	2.86	0	0.28	0	3.69	32
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	7.75	0	3.04	0	17.1	25
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	1.38	2.1	3.04	0.27	8.87	197

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-25

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	663.4	597	124.7	489.2	108.8	1983.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2787.9	2513.2	528.4	2064.3	457.3	8351.3	98
Białko [g]	10%	100	23.4	42.8	3.9	18.7	14.8	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	56	25	15.6	1	11.8	4	57.5	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	2.7	0.1	2.2	2.7	16.6	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7	0	4.2	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.1	0	4.4	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	100.6	0	3	0	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	86.8	75.87	25.11	77.18	3.24	268.22	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	9.97	18.77	2.52	3.35	2.7	37.32	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	9.27	0.5	0.64	0	11.69	39
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.83
Sód [mg]	10%	2000	1502.56	253.98	1.92	660.07	378	2796.55	140
Potas [mg]	10%	4700	160.5	2335.05	82.59	172.75	0	2750.9	59
Wapń [mg]	10%	900	33.13	155.69	9.51	25.66	0	224	25
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	621.04	6.3	52.2	0	714.31	123
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	147.26	3.07	7.41	0	173.07	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.92	0.28	0.45	0	5.02	78
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	61.69	1.67	10.35	0	77.92	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.6	0	1.02	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	1.51	3.39	0.11	2.86	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.44	0	0.03	0	0.52	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.55	0.01	0.09	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	20.74	0.22	0.54	0	21.72	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	37.01	1	6.2	0	46.75	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.17	0.7	0	1.83	1.05	6.99	155

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-26

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	546.2	688.4	142	531.1	95.3	2003.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2309.8	2901.8	599.2	2235.2	400	8446.2	100
Białko [g]	10%	100	25.5	35.7	6.4	16.9	5.9	90.6	91
Tłuszcz [g]	10%	56	8.8	15.4	2.9	17	4	48.3	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2	3.4	1.6	2.7	2.4	12.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.6	0.6	2.7	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.2	0.2	4.3	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	64.4	7.8	63.4	0	137.9	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	91.71	106.42	23.23	78.41	8.77	308.55	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.49	19.36	20.8	3.6	8.77	68.04	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.47	9.5	1.69	1.74	0	14.42	49
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.05
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.16
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.79
Sód [mg]	10%	2000	687.97	727.13	77.16	707.62	97.2	2297.1	114
Potas [mg]	10%	4700	237.99	1064.92	346.73	323.68	0	1973.33	42
Wapń [mg]	10%	900	97.12	128.17	212.92	39.65	162	639.87	71
Fosfor [mg]	10%	580	189.19	279.96	175.81	72.27	0	717.24	123
Magnez [mg]	10%	304.5	22.34	89.85	28.25	18.29	0	158.75	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.57	4.11	0.81	1.32	0	6.82	107
Witamina A [μg]	25%	565	6.76	105.11	47.93	33.5	0	193.31	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.58	0.01	1.65	0	3.63	37
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.73	0.14	2.96	0	7.88	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.4	0.07	0.06	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.42	0.3	0.15	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	4.04	0.39	0.8	0	5.62	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.05	47.15	28.75	20.1	0	100.07	149
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	2.01	0.21	1.96	0.27	5.74	126

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-27

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	521.5	683.1	247.9	519.4	95.3	2067.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2201.3	2869.7	1049.2	2187.5	400	8707.9	103
Białko [g]	10%	100	21.3	35.3	6.4	17	5.9	86.1	85
Tłuszcz [g]	10%	56	11.7	22.5	2.7	15.4	4	56.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	3.2	1.5	3.6	2.4	13.1	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	11	0.4	3.1	0	18.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	6	0.1	3.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.1	5.4	0.2	0	92.1	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.21	90.02	50.56	78.68	8.77	311.25	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.56	20.98	26.31	4.56	8.77	66.2	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.43	10.71	2.4	1.31	0	15.87	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	25
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.88
Sód [mg]	10%	2000	917.15	408.54	58.45	770.94	97.2	2252.29	113
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1765.11	580.34	207.24	0	2766.09	59
Wapń [mg]	10%	900	74.17	136.04	137.32	31.04	162	540.59	59
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	410.94	127.36	49.57	0	680.93	118
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	107.69	48.72	18.1	0	185.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	4.71	0.54	0.54	0	6.35	100
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	85.1	9	4.82	0	111.66	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.55	0.01	1.01	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	2.8	4.4	0.26	2.17	0	9.66	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.29	0.07	0.04	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.27	0.07	0	0.95	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	12.53	0.61	0.31	0	14.06	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	41.27	5.4	2.89	0	57.2	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	1.13	0.16	2.14	0.27	5.63	125

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	529.7	695.8	74.5	658.3	51	2009.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.8	2927.4	314.9	2764.6	215.1	8457.1	101
Białko [g]	10%	100	21.7	51.4	2.2	22.4	2.1	100.1	99
Tłuszcz [g]	10%	56	12.8	20.5	1.2	26.3	1.3	62.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	8.4	0.3	8.9	0.2	21.4	138
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.5	0	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	2.8	0	4.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	176.1	0	0	0	303.9	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.53	80.5	13.65	83.13	7.55	267.39	103
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.98	11.06	9.21	8.72	7.29	40.27	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.4	0.16	0.64	0	10.58	36
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.62
Sód [mg]	10%	2000	1111.42	241.14	32.25	1500.84	756	3641.67	183
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1340.8	0	152.41	0	1719.16	37
Wapń [mg]	10%	900	46.99	122.97	15.11	8.74	0	193.83	22
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	250.03	0	11.35	0	363.54	63
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	66.63	0	5.77	0	84.67	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.98	0	0.41	0	4.63	73
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	96.68	0	10.35	0	117.53	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.87	0	1.35	0	4.19	43
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.8	0	2.47	0	7.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0	0.03	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.32	0	0.02	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	5.28	0	0.51	0	6.34	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	58.01	0	6.2	0	70.52	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.66	0.08	4.16	2.1	9.1	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2001.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8438.6	100
Białko [g]	10%	100	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	56	49.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	140	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	298.13	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	59.1	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.02	40
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2776.24	139
Potas [mg]	10%	4700	2129.54	45
Wapń [mg]	10%	900	428.4	47
Fosfor [mg]	10%	580	622.71	107
Magnez [mg]	10%	304.5	144.51	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.99	78
Witamina A [µg]	25%	565	94.67	17
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	30
witamina E [mg]	30%	9	7.51	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.62	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	51.73	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.94	154