

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 8-14.09.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-08
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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-08

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) 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. p#o Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 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] 6. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. RW 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, 2025-09-09

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. p#w Połędwica 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: cykoria, 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. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. #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] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 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. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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. 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 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.)]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-10

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. 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 100.00g 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 (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# 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 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], 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, 2025-09-11				
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# 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: 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. RW Pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 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 (mleko) 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, 2025-09-12

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) 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. 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: cykorja, 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. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# 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, 2025-09-13

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) 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 (jaja) 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. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. 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, 2025-09-14

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 (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: cykorja, żyto] 6. #Kiełbasa 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# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 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 (mleko) 2%	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 (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 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, koniak, 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: mieszaneczka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-08

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	581.1	639.1	231.2	486.9	133.6	2072.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448.4	2686.6	978.6	2053	559.5	8726.3	104
Białko [g]	10%	100	23	36.2	7.6	17.1	14.8	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	56	16.6	20.7	2.7	12.4	6.7	59.3	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.5	3	1.2	2.5	4	13.3	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	10.2	0.3	3.9	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	5.7	0	5.1	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	105.6	4.7	17.9	0	130.1	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	85.48	80.84	44.77	77.39	3.37	291.87	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.81	17.36	14.56	3.22	3.37	45.35	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.4	7.82	1.71	1.61	0	12.55	42
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.05
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.1
Sód [mg]	10%	2000	858.35	426.99	44.14	685.87	378	2393.37	119
Potas [mg]	10%	4700	222.04	1056.86	133.24	288.91	0	1701.07	36
Wapń [mg]	10%	900	69.64	93.81	113.4	29.42	0	306.28	34
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	406.62	91.66	76.62	0	699.5	120
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	80.73	11.34	23.16	0	127.2	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	2.86	0.09	0.83	0	4.34	68
Witamina A [μg]	25%	565	11.83	49.07	0.78	6.98	0	68.68	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.65	0	1.71	0	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	3.88	4.76	0.03	2.58	0	11.27	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.23	0.03	0.06	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.36	0.15	0.07	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	14	0.08	1.92	0	16.63	145
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	16.71	0.47	4.19	0	28.47	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	1.18	0.12	1.9	1.05	5.98	133

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

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	523.4	599.8	240.8	535.2	51	1950.4	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.8	2530.2	1018.7	2255.8	215.1	8233.8	98
Białko [g]	10%	100	17.6	30.6	7.7	23.8	2.1	82	83
Tłuszcz [g]	10%	56	8	12.3	2.9	15	1.3	39.7	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	4.7	1.7	3.8	0.2	12.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.3	0.6	3	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	1.3	0.2	3.3	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	31.6	8.1	126.9	0	167.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	95.68	95.42	46.86	76.45	7.55	321.98	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.57	23.12	32.19	2.31	7.29	84.5	163
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.69	2.16	0.54	0	11.76	40
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.5
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	65.18
Sód [mg]	10%	2000	914.77	933.6	75.14	1050.3	756	3729.82	188
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1185.51	672.57	183.28	0	2219.16	47
Wapń [mg]	10%	900	29.89	255.22	205.1	29.08	0	519.31	57
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	251.58	192.5	90.64	0	563.53	97
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	74.53	57.63	17.83	0	157.76	52
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.98	0.71	1.17	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	101.79	9.46	4.05	0	125.81	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0.01	1.62	0	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1.63	0.3	1.69	0	5.61	62
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.25	0.1	0.05	0	0.44	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.36	0.36	0.19	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.63	0.75	0.22	0	6.14	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	61.07	5.67	2.42	0	75.48	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	2.59	0.2	2.91	2.1	9.32	207

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-10

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	574.5	640.9	270.4	499.5	108.8	2094.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2425.7	2697.4	1140.1	2107.1	457.3	8827.9	105
Białko [g]	10%	100	20.2	36.8	9.6	15.3	14.8	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	18.3	5.9	12.3	4	52.9	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3	7.4	2.6	3.1	2.7	19	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.1	0.8	1.7	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.5	0.9	3.2	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	103.3	0	0.1	0	104.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	96.64	85.71	46.21	82.04	3.24	313.85	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.66	21.35	22.47	3.35	2.7	69.55	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.36	3.34	0.73	0	12.81	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.64
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.12
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.24
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	309.62	88.65	798.95	378	2590.81	129
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1297.84	409.95	142.34	0	2027.92	44
Wapń [mg]	10%	900	29.89	118.83	164.7	13.65	0	327.08	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	413.77	144.9	19.25	0	606.73	104
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	84.36	63.45	16.59	0	172.17	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.43	1.46	0.4	0	4.73	74
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	2.29	0.57	1.61	0	6.46	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.25	0.14	0.03	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.36	0.11	0.01	0	0.54	55
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	14.62	0.6	0.21	0	15.96	139
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	0.86	0.24	2.21	1.05	6.47	143

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-11

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	504.2	736.6	44.6	575.4	95.3	1956.2	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2129.7	3104.7	188.6	2425.3	400	8248.4	98
Białko [g]	10%	100	21.8	43	0.9	24.7	5.9	96.4	97
Tłuszcz [g]	10%	56	10	18.5	0.1	15.9	4	48.7	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.5	0	5.1	2.4	15.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8	0	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.9	0	3.1	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.2	0	0.7	0	123.8	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.21	102.37	10.71	83.63	8.77	287.7	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.15	17.24	6.93	9.4	8.77	46.5	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	5.88	1.71	0.54	0	9.5	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.47
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.35
Sód [mg]	10%	2000	1026.37	381.81	2.7	1201.5	97.2	2709.59	135
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1126.41	180	169.69	0	1653.9	36
Wapń [mg]	10%	900	29.89	101.78	8.1	46.54	162	348.32	38
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	535.77	21.6	103.69	0	689.88	119
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	141.19	7.2	16.57	0	172.73	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	7.25	0.54	0.43	0	8.65	135
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	10.57	2.02	4.05	0	27.15	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.65	0	1.02	0	2.69	27
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.47	0.67	1.51	0	6.65	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.6	0.01	0.04	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.58	0.04	0.18	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	15.65	0.82	0.27	0	17.27	150
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	1.06	0	3.33	0.27	6.77	150

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-12

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	554.9	576.7	63.1	529.3	108.8	1833	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	2426.4	267.5	2231.7	457.3	7729.8	91
Białko [g]	10%	100	22	34.4	2.4	23.8	14.8	97.5	97
Tłuszcz [g]	10%	56	9	14.6	0	14	4	41.7	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.1	4.2	0	2.2	2.7	11.2	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	4.2	0	5.2	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	2.6	0	5.8	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0.5	0	20.5	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	97.11	83.44	14.3	77.26	3.24	275.38	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.86	17.48	13.5	3.79	2.7	58.33	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.13	1.88	0.8	0	17.19	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.55
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	55.48
Sód [mg]	10%	2000	683.02	237.6	54	666.66	378	2019.28	101
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1805.56	0	235.01	0	2261.56	48
Wapń [mg]	10%	900	73.09	131.47	0	45.41	0	249.98	28
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	310.12	0	93.81	0	540.75	93
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	104.43	0	19.26	0	135.51	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.28	0	0.61	0	4.41	69
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	57.56	1530	6.63	0	1604.7	284
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.34	0	1.36	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.48	3	3.78	3.24	0	12.51	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0	0.05	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.32	0	0.16	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.73	0	0.47	0	7.82	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	34.54	26.99	3.97	0	71.82	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.66	0.15	1.85	1.05	5.04	112

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-13

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	568.1	617.5	362.8	503.3	95.3	2147.2	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2393.8	2594.3	1524.6	2127.2	400	9040.1	107
Białko [g]	10%	100	25.4	38.2	12.6	25.4	5.9	107.7	107
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	19.1	12.9	9.3	4	61.3	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.7	3.3	2.2	2.4	15.7	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.6	2	2	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5	5.5	4.2	0	19.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	122.5	0	0.9	0	172.7	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.14	79.45	50.16	79.7	8.77	300.24	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.67	16.53	21.9	3.94	8.77	55.82	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.12	12.76	2.75	0.64	0	18.3	61
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.37
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.01
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.62
Sód [mg]	10%	2000	925.54	344.35	92.89	1065.6	97.2	2525.59	126
Potas [mg]	10%	4700	364.81	2084.54	229.75	195.61	0	2874.73	61
Wapń [mg]	10%	900	43.49	138.77	187.65	51.94	162	583.86	65
Fosfor [mg]	10%	580	123.91	316.23	241.9	119.35	0	801.41	139
Magnez [mg]	10%	304.5	19.94	106.58	93.23	9.82	0	229.58	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	3.5	1.69	0.5	0	6.83	107
Witamina A [μg]	25%	565	13.05	36.41	0	10.35	0	59.81	10
Witamina D [μg]	10%	10	2.03	0.46	0	1.36	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	2.79	3.13	4	2.47	0	12.4	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.35	0.3	0.04	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.31	0.07	0.23	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	6.52	1.31	0.59	0	11.68	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.83	21.84	0	6.2	0	35.88	53
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.95	0.25	2.96	0.27	6.31	139

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-14

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	583	842	152.7	467.5	95.3	2140.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.6	3545.9	642.3	1975.1	400	9016	107
Białko [g]	10%	100	20.4	44.9	2.8	18.6	5.9	92.8	93
Tłuszcz [g]	10%	56	19.8	23.1	5.3	9.2	4	61.7	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	6.3	3.2	2.2	2.4	20.7	134
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.6	1.5	1.4	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	2.9	0.1	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	44.3	39.4	0	0	160.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	81.34	117.3	23.57	77.56	8.77	308.56	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.05	20	9.09	2.39	8.77	44.32	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.79	0.61	0.54	0	10.31	35
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.63
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.61
Sód [mg]	10%	2000	1046.08	892.05	37.32	1100.25	97.2	3172.91	159
Potas [mg]	10%	4700	206.67	799.27	15.34	135.13	0	1156.42	24
Wapń [mg]	10%	900	40.15	149.93	13.69	11.98	162	377.77	42
Fosfor [mg]	10%	580	72.82	215.77	21.55	17.29	0	327.44	57
Magnez [mg]	10%	304.5	10.46	61.23	1.55	13.33	0	86.59	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	3.14	0.18	0.36	0	4.6	72
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	35.07	0.06	4.05	0	49.69	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.38	0.82	0.15	1.01	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.26	0.14	1.51	0	6.02	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0	0.03	0	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.3	0.03	0.01	0	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	4.88	0	0.2	0	5.63	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	21.04	0.03	2.42	0	29.81	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	2.47	0.1	3.05	0.27	7.93	176

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2027.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8546.1	101
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	56	52.2	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	125.7	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	299.94	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.77	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.2	45
% energii z białka	10%	17	-	20
% energii z tłuszczu	10%	20	-	24
% energii z węglowodanów	10%	63	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2734.48	137
Potas [mg]	10%	4700	1984.97	42
Wapń [mg]	10%	900	387.51	43
Fosfor [mg]	10%	580	604.18	104
Magnez [mg]	10%	304.5	154.51	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.55	87
Witamina A [µg]	25%	565	282.05	50
Witamina D [µg]	10%	10	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	8.7	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.59	101
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.12	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.83	151