

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 15-21.09.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-15
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. P# Twarożek z natką pietruszki 80.00g 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% 5. 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.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól] 5. 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% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#c Kasza gryczana z kiszonym ogórkiem, z dodatkiem mozzarelli light 220.00g składniki: Pomidor 48%, Woda wodociągowa 17%, # Ogórek kwaszony 14% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza gryczana 7%, p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Pomidor 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta z białej fasolki z koprem i majerankiem 80.00g składniki: Fasola biała konserwowa DAWTONA 70%, p# Jogurt naturalny 17% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Koper ogrodowy 1%, Majeranek suszony 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# 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 orkiszową 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 orkiszowa S (pszenica) 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k# Sos warzywny z indykiem 300.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 10% [składniki: płatki w 100% owsiane], Cynamon mielony 1% 2. RW Jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 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.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 10.00g [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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 4. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 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. 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem kalafiorowa 400.00g składniki: Kalafior 37%, Ziemniaki późne 20%, Woda wodociągowa 17%, 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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 160.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. p#c Kasza orkiszowa z cukinią i natką pietruszki 200.00g składniki: Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 59%, Woda wodociągowa 21%, # kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], p# Jogurt naturalny 9% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 120.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 4. p# Ser twarogowy chudy 80.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafiejem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. k#d pomidor z jogurtem i jajkiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pomidor 33%, jaja gotowane iżż 17% 2. p# Chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. 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] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 50% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	--	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. Tłuszcz roślinny do smarowania Flora Original 20.00g 3. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. p# Jogurt z nasionami 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 2. Papryka czerwona 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, rzodkiewka 100.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony 100.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 4. 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.)] 5. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza gryczana ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 4. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 5. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt z płatkami owsianymi 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 30%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. RW Galaretka z rybą 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 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. Ziemniaki gotowane bez soli 150.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. p#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 350.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p#w Filet Złocisty/poledwica 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.] 6. P# Twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	549.5	494.1	130	499	108.8	1781.6	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2308.8	2066.2	544.4	2091.8	457.3	7468.7	89
Białko [g]	10%	100	26.6	18.7	5.8	16.4	14.8	82.5	83
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	23.9	5.7	18	4	68.7	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	4.7	1.5	2.5	2.7	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	11.2	2.3	7.3	0	27	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.4	4.2	1.4	8.1	0	21.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.7	146	0	0	0	147.8	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.83	54.9	14.9	74.36	3.24	225.24	98
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.64	13	3.13	2.9	2.7	28.39	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.63	7.99	2.25	13.39	0	34.27	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.07
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	35.43
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	40.5
Sód [mg]	10%	2000	1083.81	980.24	240.26	843.16	378	3525.48	176
Potas [mg]	10%	4700	559.93	514.89	389.67	409.31	0	1873.81	40
Wapń [mg]	10%	900	140.43	76.33	20.5	65.92	0	303.19	33
Fosfor [mg]	10%	580	384.85	184.94	95.11	265.81	0	930.73	160
Magnez [mg]	10%	304.5	100.26	34.95	52.23	92.88	0	280.34	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.87	2.35	1.1	3.54	0	10.87	169
Witamina A [μg]	25%	565	17.2	29.46	22.21	8.02	0	76.91	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.82	0	1.35	0	3.54	36
witamina E [mg]	30%	9	4.77	3.44	1.82	4.83	0	14.88	165
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.28	0.13	0.31	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.35	0.06	0.14	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.73	2.77	1.3	5.26	0	15.08	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.32	17.67	13.32	4.81	0	46.14	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.01	2.72	0.66	2.34	1.05	8.81	195

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	528.5	716.2	226	442.8	95.3	2008.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2222.2	3020.2	950.9	1861.8	400	8455.3	100
Białko [g]	10%	100	27	41.9	9.5	19	5.9	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.9	16.8	6.4	12.3	4	54.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.5	3.1	2.8	2.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	6.2	0.4	1.9	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.4	0.6	4.5	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	67.2	0	0	0	68.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	76.76	101.86	33.83	68.6	8.77	289.85	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.96	13.07	19.36	1.82	8.77	49	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.8	5.33	3.04	9.49	0	28.67	64
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.59
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.18
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	52.22
Sód [mg]	10%	2000	1073.8	244.08	118.69	983.88	97.2	2517.66	126
Potas [mg]	10%	4700	557.4	1075.72	188.82	406.93	0	2228.88	48
Wapń [mg]	10%	900	64.63	86.78	206.64	51.13	162	571.19	64
Fosfor [mg]	10%	580	286.57	350.48	86.04	265.51	0	988.6	170
Magnez [mg]	10%	304.5	95.69	84.36	25.92	92.8	0	298.78	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.08	0.97	3.52	0	11.19	174
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	29.11	6.9	7.87	0	106.66	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.01	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	4.33	2.67	0.59	2.6	0	10.2	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.18	0.1	0.31	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.31	0.04	0.14	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.2	7.56	0.29	5.26	0	19.32	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	17.46	4.13	4.72	0	63.99	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	0.67	0.32	2.73	0.27	6.29	141

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-09-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	506	641	115.5	490.3	77.7	1830.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2131.7	2693.9	483.3	2064.7	330.4	7704.2	92
Białko [g]	10%	100	32.1	44.4	4	30.2	12.4	123.4	122
Tłuszcz [g]	10%	66	11	20.7	5.1	11.3	0	48.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	2.6	0.6	3.1	0	10.7	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.1	2.4	2.9	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.5	4.8	1.2	5.6	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	94.8	0	5.5	0	101.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	74.59	73.93	14.44	71.61	7.02	241.6	105
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.17	16.74	4.1	4.96	7.02	38.01	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.21	9.45	2.57	9.85	0	32.09	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	31.19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	21.98
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	46.83
Sód [mg]	10%	2000	1581.4	289.7	19.9	897.48	54	2842.49	142
Potas [mg]	10%	4700	420.6	1642.8	272.07	585.18	0	2920.67	62
Wapń [mg]	10%	900	73.63	146.58	37.79	121.59	0	379.6	42
Fosfor [mg]	10%	580	284.77	497.78	34.77	348.11	0	1165.44	201
Magnez [mg]	10%	304.5	110.54	107.07	24.35	102.75	0	344.72	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.61	3.01	0.51	4.07	0	11.21	175
Witamina A [μg]	25%	565	6.52	131.31	9.5	27.61	0	174.96	31
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.46	0	1.37	0	2.51	26
witamina E [mg]	30%	9	2.06	4.59	0.98	3.65	0	11.3	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.41	0.06	0.34	0	1.13	114
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.48	0.03	0.28	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	18.92	0.41	5.79	0	30.4	265
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.91	78.79	5.7	16.56	0	104.97	156
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.39	0.8	0.05	2.49	0.15	7.1	158

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-09-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	536.3	732.5	231.3	498.4	95.3	2093.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2256.8	3070.7	973.4	2095.1	400	8796.1	106
Białko [g]	10%	100	32.5	40	11.7	16.4	5.9	106.8	107
Tłuszcz [g]	10%	66	13.6	28.9	6.1	13.9	4	66.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	4.8	2.5	2.4	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	11.3	1.2	4.9	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	6.8	0.8	6.8	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.3	115.7	84.6	26.8	0	229.5	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	76.31	84.11	34.37	82.29	8.77	285.88	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.41	17.98	7.69	4.55	8.77	45.42	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.02	12.4	4.17	11.25	0	38.86	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.93
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.16
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.91
Sód [mg]	10%	2000	970.12	327.08	341.1	703.83	97.2	2439.35	122
Potas [mg]	10%	4700	617.97	1233.55	317.39	524.1	0	2693.03	57
Wapń [mg]	10%	900	140.95	254.17	136.67	85.53	162	779.34	87
Fosfor [mg]	10%	580	453.97	397.24	159.78	312.41	0	1323.41	228
Magnez [mg]	10%	304.5	100.37	132.3	41.27	100.69	0	374.65	123
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.84	3.02	2.02	3.85	0	12.75	199
Witamina A [µg]	25%	565	16.5	90.49	11.5	27.84	0	146.34	26
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.47	0.4	1.47	0	3.73	38
witamina E [mg]	30%	9	3.32	5.49	1.06	4.06	0	13.94	155
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.49	0.15	0.33	0	1.34	135
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.38	0.18	0.22	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.77	6.08	2.61	5.52	0	19.99	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.89	54.29	6.9	6.91	0	78.01	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.9	0.94	1.95	0.27	6.09	135

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-09-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	563.4	536.3	319.4	501.7	108.8	2029.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2364.3	2270	1333.9	2107.3	457.3	8532.9	101
Białko [g]	10%	100	24.5	36.8	15.1	16.1	14.8	107.6	108
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	5.7	17.5	14.9	4	62.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	1.4	4.5	2.6	2.7	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.9	1.1	3.2	5.7	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	8	0.8	7.2	6.3	0	22.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.2	0	58.5	0	80.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.12	86.38	27.28	81.75	3.24	275.79	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	7.85	11.51	13.95	5.61	2.7	41.65	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.98	4.39	3.94	12.41	0	31.73	71
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.28
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	30.22
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	43.5
Sód [mg]	10%	2000	695.64	121.93	109.66	700.1	378	2005.34	100
Potas [mg]	10%	4700	553.07	740.72	480.01	817.93	0	2591.74	55
Wapń [mg]	10%	900	156.09	86.24	212.85	106.13	0	561.32	63
Fosfor [mg]	10%	580	414.08	152.57	330.66	347.87	0	1245.19	214
Magnez [mg]	10%	304.5	101.33	47.38	142.87	113.3	0	404.89	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.89	2.07	3.48	4.49	0	13.94	217
Witamina A [μg]	25%	565	179.79	81.3	108	22.78	0	391.89	69
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.4	0	1.29	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	5.62	1.9	7.8	3.93	0	19.26	214
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.12	0.25	0.37	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.22	0.18	0.24	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	2.92	2.53	6.3	0	17.74	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	35.87	48.78	64.8	13.67	0	163.13	241
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.93	0.33	0.3	1.94	1.05	5.01	112

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-09-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	500	729.6	314.2	425.2	95.3	2064.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2104.5	3053.9	1323.2	1792.1	400	8673.9	103
Białko [g]	10%	100	27.5	35.3	12.1	22.9	5.9	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	33	7.8	7.8	4	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	10	2.9	1.4	2.4	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	13.9	1.4	1.9	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.6	1.6	4.7	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	69	0	0	0	71	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	74.34	78.38	51.05	71.19	8.77	283.75	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5	17.32	13.04	3.98	8.77	48.13	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.12	11.19	4.62	11.02	0	36.96	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.12
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	51.2
Sód [mg]	10%	2000	1202.14	1107.16	94.32	638.91	97.2	3139.75	157
Potas [mg]	10%	4700	539.04	1441.73	264.95	551.82	0	2797.56	60
Wapń [mg]	10%	900	118.72	147.51	182.16	66.53	162	676.93	74
Fosfor [mg]	10%	580	414.37	593.91	237.87	281.95	0	1528.11	263
Magnez [mg]	10%	304.5	114.95	197.9	71.01	101.34	0	485.21	159
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.63	4.9	2.24	4.12	0	14.9	233
Witamina A [μg]	25%	565	10.27	56.79	3.45	67.83	0	138.35	25
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.94	0	1.01	0	3.33	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.35	0.92	3.82	0	11.43	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.96	0.23	0.33	0	1.87	187
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.46	0.08	0.19	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.66	0.51	6.11	0	21.01	182
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.16	34.07	2.06	40.7	0	83.01	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.33	3.07	0.26	1.77	0.27	7.84	174

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-09-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	583.7	692.1	216.7	505.4	51	2049	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448	2918.3	912	2124.3	215.1	8617.9	103
Białko [g]	10%	100	22.5	46.2	10.1	23.3	2.1	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	14.8	6.6	15	1.3	59.7	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.5	3.8	2.8	0.2	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.6	0	5.1	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	3.2	0.1	7	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	139.5	0	0.6	0	268	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	79.85	98.05	29.97	74	7.55	289.44	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	9.38	19.55	26.77	5.55	7.29	68.56	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	11.11	9.3	1.83	9.84	0	32.1	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.26
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.25
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	54.49
Sód [mg]	10%	2000	1248.94	429.84	152.24	1057.19	756	3644.24	182
Potas [mg]	10%	4700	530.4	1279.63	277.2	504.12	0	2591.36	55
Wapń [mg]	10%	900	95.68	122.7	268.79	99.32	0	586.51	66
Fosfor [mg]	10%	580	354.52	475.08	23.62	347.09	0	1200.32	207
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	91.27	22.57	97.8	0	310.49	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.6	3.33	0.57	3.63	0	12.15	190
Witamina A [μg]	25%	565	12.75	20.18	29.92	59.66	0	122.52	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	1	0	1.36	0	4.33	44
witamina E [mg]	30%	9	3.22	2.68	0.15	4.93	0	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.28	0.03	0.32	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.45	0.08	0.3	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.32	16.48	0.38	5.93	0	28.13	244
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.65	12.11	17.95	35.79	0	73.51	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.19	0.42	2.93	2.1	9.11	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	1979.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8321.3	99
Białko [g]	10%	100	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	60.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	18	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	270.22	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	45.59	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	33.53	75
% energii z białka	10%	20	-	23
% energii z tłuszczu	10%	29	-	28
% energii z węglowodanów	10%	51	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2873.47	144
Potas [mg]	10%	4700	2528.15	54
Wapń [mg]	10%	900	551.15	61
Fosfor [mg]	10%	580	1197.4	206
Magnez [mg]	10%	304.5	357.01	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	12.43	194
Witamina A [µg]	25%	565	165.38	29
Witamina D [µg]	10%	10	3.33	34
witamina E [mg]	30%	9	13.15	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.67	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	87.54	129
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.18	160