

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 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 bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# 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] 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. 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. RW Zupa krem z marchwi 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. 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. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. 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% 7. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. RW Jabłko pieczone 200.00g 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 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 90.00g 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% 6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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 60.00g [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# 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 zabieleną 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 jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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. Płatki jaglane z musem z jabłka 200.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Stovit Fruta Jabłka prażone 28% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki jaglane 17% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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 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: 3 - Środa, 2025-09-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [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# 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 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 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. Brokuły ugotowane 200.00g	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] 2. #bgm płatki ryżowe na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 81%, Płatki ryżowe błyskawiczne Kupiec 19%	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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g 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 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#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.] 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 kalafior 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 biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # Udka kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g 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. RW Płatki jaglane na mleku z bananem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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).] 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	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 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# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g 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 + 300.00g 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 jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. p# Surówka z buraków gotowanych 150.00g składniki: Burak 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. 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]	1. RW Jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 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 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p#w Filet Złocisty/polędwica 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: 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 300.00g 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 orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szyńka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 200.00g składniki: Szyńka 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. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. 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]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	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. RW Galaretkę z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-21

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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #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).] 5. #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] 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# 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. p#o Pulpety drobiowe gotowane 200.00g 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 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 50.00g 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. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. RW Jabłko pieczone 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 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. p#w Filet Żłocisty/polegwica 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.] 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. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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	601.7	702	130.8	606.1	108.8	2149.5	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2540.2	2962.9	552.1	2556.7	457.3	9069.4	107
Białko [g]	10%	110	20.3	48.1	1	35.8	14.8	120.3	111
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	12.4	1	14.5	4	45.3	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	2.5	0.1	2.9	2.7	10.9	49
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.8	0	4.9	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	2.8	0.1	5.7	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.3	0	26.9	0	113.7	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.94	104.53	31.86	84.06	3.24	324.64	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.96	20.64	27.18	9.3	2.7	74.79	166
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.43	10.29	5.31	2.14	0	19.17	64
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.84
Sód [mg]	10%	2000	769.91	313.3	3.6	758.59	378	2223.4	111
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1757.87	241.2	365.8	0	2578.28	55
Wapń [mg]	10%	900	74.17	277.8	7.2	38.14	0	397.32	44
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	601.98	16.2	106.28	0	817.51	141
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	121.56	5.4	28.07	0	166.22	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.98	0.54	1.07	0	5.14	81
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	83.37	13.8	8.45	0	118.35	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.01	0	1.89	0	3.26	33
witamina E [mg]	30%	9	3.29	3.06	0.68	2.86	0	9.91	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.37	0.05	0.08	0	0.55	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.64	0.04	0.1	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	18.12	0.28	2.78	0	21.79	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	50.02	8.27	5.07	0	71.01	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	0.87	0.01	2.1	1.05	5.55	123

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	576.3	631.6	236.7	648.3	95.3	2188.4	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2430.9	2660.5	1005	2722.2	400	9218.7	110
Białko [g]	10%	110	29.2	37.6	19.8	22.3	5.9	115	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	16.4	0.9	26.3	4	62.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	3.5	0.1	8.9	2.4	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.2	0	1.9	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.4	0	4.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	67.2	0	0	0	68.1	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.19	86.79	37.07	80.79	8.77	296.63	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.36	11.16	12.21	6.74	8.77	43.26	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	6.91	0	0.64	0	8.82	29
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.29
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.88
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	51.84
Sód [mg]	10%	2000	1245.07	190.76	55.55	1418.58	97.2	3007.18	151
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1075.62	0.07	152.28	0	1388.49	29
Wapń [mg]	10%	900	33.13	84.08	2.18	4.85	162	286.26	32
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	350.47	0	11.34	0	396.57	68
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	83.35	0.81	4.32	0	103.81	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	2.97	0.08	0.27	0	3.69	58
Witamina A [µg]	25%	565	4.19	29.11	0	10.35	0	43.66	8
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.35	0	3.16	33
witamina E [mg]	30%	9	2	2.67	0	2.47	0	7.15	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.18	0	0.03	0	0.25	25
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.02	0	0.38	38
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	7.56	0	0.51	0	8.29	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	17.46	0	6.2	0	26.19	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.52	0.15	3.94	0.27	7.51	167

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	570.3	650.9	253.7	495.4	77.7	2048.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2409	2735.1	1072.9	2093.1	330.4	8640.7	104
Białko [g]	10%	110	22.9	53.4	9.6	24.6	12.4	123	112
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	20.3	3.2	9.8	0	44.8	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.7	1.8	2.6	0	11	50
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.6	0.5	2.3	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	5.6	0	4.1	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	113.4	7.2	3.6	0	125.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	94.55	69.27	47.88	77.5	7.02	296.24	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.11	14.67	20.94	3.8	7.02	64.55	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	11.58	2.65	0.84	0	16.45	56
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	29.58
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	15.1
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.32
Sód [mg]	10%	2000	916.57	240.08	130.5	823.65	54	2164.81	109
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2679	204.99	209.57	0	3271.35	69
Wapń [mg]	10%	900	29.89	147.27	174.46	63.45	0	415.08	45
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	717.81	141.02	72.36	0	960.01	165
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	166.42	17.44	20.26	0	211.9	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.59	0.14	0.79	0	5.94	93
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	182.81	1531.21	14.7	0	1739.23	308
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0.01	1.36	0	3.19	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	5.24	3.83	2.19	0	13.75	153
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.57	0.04	0.04	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.69	0.23	0.12	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	25.07	0.13	0.33	0	26.07	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	109.68	27.72	8.82	0	152.54	226
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.66	0.36	2.28	0.15	5.41	120

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	542.7	616.2	224.1	533	95.3	2011.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2289.2	2599.2	948	2246.8	400	8483.4	101
Białko [g]	10%	110	23.1	45.9	9	23.8	5.9	107.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	11.9	3.3	14.3	4	47	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	4	1.6	3.4	2.4	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3	0.5	4.5	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.4	0	5.4	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	142.8	7.3	69.1	0	220.2	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.21	86.16	39.9	77.99	8.77	296.05	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.16	20.94	16.9	3.45	8.77	54.24	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.94	0.83	1.73	0	13.87	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.19
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.08
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.74
Sód [mg]	10%	2000	1348.57	430.76	67.69	714.75	97.2	2658.99	133
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1369.67	400.1	419.46	0	2367.02	51
Wapń [mg]	10%	900	29.89	259.32	179.02	24.28	162	654.52	73
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	352.34	152.11	147.2	0	680.47	117
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	74.65	33.75	21.71	0	137.88	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.93	0.34	1.28	0	4.98	78
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	50.05	4.89	13.99	0	79.43	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.47	0.01	2.32	0	4.16	42
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.41	0.15	2.91	0	6.96	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.23	0.06	0.09	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.43	0.28	0.17	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	3.74	0.36	4.4	0	9.04	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	30.03	2.93	8.39	0	47.66	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	1.19	0.18	1.98	0.27	6.64	148

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	580.2	560	198.5	558.1	133.6	2030.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2447	2359	840.4	2351	559.5	8557.1	102
Białko [g]	10%	110	21.3	32.1	17.1	16.7	14.8	102.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	14.2	0.9	15.8	6.7	52.4	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	2.4	0	2.9	4	12.3	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.2	0	5.7	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3.4	0.2	5.9	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	25.1	0	58.5	0	85.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	91.4	79.16	32.76	88.72	3.37	295.42	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.38	17.35	27.36	5.77	3.37	69.25	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.32	6.88	4.5	2.96	0	15.67	52
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	25.7
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.15
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	50.15
Sód [mg]	10%	2000	694.77	284.43	58.5	721.52	378	2137.23	107
Potas [mg]	10%	4700	204.09	1487.81	301.5	500.23	0	2493.64	53
Wapń [mg]	10%	900	92.43	94.57	9	64.73	0	260.74	29
Fosfor [mg]	10%	580	124	224.43	20.25	100.55	0	469.24	80
Magnez [mg]	10%	304.5	18.95	86.04	6.75	34.73	0	146.48	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.49	3.3	0.67	1.29	0	5.76	91
Witamina A [µg]	25%	565	4.74	35.16	17.25	16.11	0	73.27	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.48	0	1.63	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.35	0.85	3.48	0	9.8	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.23	0.06	0.1	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.24	0.05	0.15	0	0.66	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	5.74	0.36	1.23	0	7.63	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.84	21.1	10.35	9.66	0	43.96	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.92	0.79	0.16	2	1.05	5.34	119

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	553	777.3	240.8	448.8	86.9	2107	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2334.4	3259.4	1018.7	1898.4	369.4	8880.5	105
Białko [g]	10%	110	27.2	33.5	7.7	20.2	16.2	105	96
Tłuszcz [g]	10%	66	12	32.2	2.9	6.9	0	54.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	9.2	1.7	1.4	0	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	13.4	0.6	1.4	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.9	0.2	3.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	63.2	8.1	0	0	72.3	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.47	92.3	46.86	77.12	5.53	306.31	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.78	23.38	32.19	3	5.53	69.9	155
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.16	2.16	1.28	0	12.98	43
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.49
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	16.37
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.14
Sód [mg]	10%	2000	1312.57	1353.86	75.14	652.75	54	3448.33	174
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1161.78	672.57	217.21	0	2229.35	48
Wapń [mg]	10%	900	29.89	94.78	205.1	20.96	0	350.74	39
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	291.77	192.5	20.98	0	534.07	92
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	66.91	57.63	11.16	0	143.47	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.32	0.71	0.73	0	6.19	97
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	31.87	9.46	17.07	0	68.91	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.83	0.01	1.01	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.25	0.3	2.18	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.62	0.1	0.04	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.35	0.36	0.03	0	0.81	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	6.84	0.75	0.7	0	8.82	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	19.12	5.67	10.24	0	41.34	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	3.76	0.2	1.81	0.15	8.62	191

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	677.8	699.4	146.9	528.8	95.3	2148.4	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2846.9	2954.2	620.8	2229.6	400	9051.7	107
Białko [g]	10%	110	23.4	54.4	2.7	21.7	5.9	108.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	10.7	2.2	13.9	4	57.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3	0.3	2.6	2.4	17.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.8	0	4.6	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.3	0	5.5	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	169.4	0	0.6	0	170.9	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.83	101.19	30.06	79.43	8.77	306.29	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.99	14.06	18.45	4.48	8.77	55.77	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	10.16	2.15	0.72	0	14.3	47
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	18.78
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.95
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	56.27
Sód [mg]	10%	2000	1511.56	488.77	51.48	917.51	97.2	3066.54	154
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1421.8	120.6	195.15	0	1898.06	40
Wapń [mg]	10%	900	33.13	122.91	3.6	61.88	162	383.53	43
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	597.03	8.1	88.43	0	728.32	125
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	107.6	2.7	9.87	0	135.5	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.69	0.27	0.57	0	4.91	77
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	65.33	6.9	13.01	0	89.45	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1.1	0	1.36	0	3.81	39
witamina E [mg]	30%	9	2	2.36	0.34	3.45	0	8.17	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.32	0.02	0.04	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.53	0.02	0.17	0	0.77	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	21.07	0.14	0.59	0	22.03	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	19.61	4.13	7.8	0	34.08	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.19	1.35	0.14	2.54	0.27	7.66	170

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2097.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8843.1	105
Białko [g]	10%	110	111.7	102
Tłuszcz [g]	10%	66	51.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	122.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	303.08	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	61.68	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.46	48
% energii z białka	10%	18	-	25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2672.35	134
Potas [mg]	10%	4700	2318.03	49
Wapń [mg]	10%	900	392.6	44
Fosfor [mg]	10%	580	655.17	113
Magnez [mg]	10%	304.5	149.32	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.23	82
Witamina A [µg]	25%	565	316.04	56
Witamina D [µg]	10%	10	3.47	35
witamina E [mg]	30%	9	8.99	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.81	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	59.54	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.68	148