

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 29.09-5.10.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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. Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 6. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. P# Twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. RW Naleśniki (ograniczona ilość tłuszczu) 200.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1%	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. # Galaretki z rybą (dorsz) i jajkiem 150.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, #Dorsz mrożony 33% [składniki: ryba], jaja gotowane iż 20%, Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. # 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]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. # Pasztet pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 300.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta pomidorowo-jaglana 120.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, # Ogórek kwaszony 29% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Kasza jaglana 14%, p# Pomidory suszone w oleju M 14% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], # koncentrat pomidorowy 30% 11% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 3% 6. p#w szynka z indyka 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. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z ziemniakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o Udka kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. RW Jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iż 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# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 2. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Kurczak w sosie warzywnym 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 20%, Cukinia baby, bez skóry 17%, Marchew 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 10% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Seler korzeniowy 3%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. p# Jogodeser bananowy M 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, # Płatki górskie M 13% [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #we Pasta jaglana na słodko 60.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. p# Schab pieczony z dodatkiem sosu koperkowego 150.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 50%, Woda wodociągowa 32%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Koper ogrodowy 1%	1. # Biszkopty okrągłe M 50.00g [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. 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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-09-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	491.5	795.7	156.8	527.3	108.8	2080.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2078.7	3354.5	660.5	2225.3	457.3	8776.5	104
Białko [g]	10%	110	15.6	61.8	6.8	23.6	5.2	113.2	102
Tłuszcz [g]	10%	66	7.6	16.3	4.4	12.6	4	45	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	2.8	2.4	2.4	2.4	12	54
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.4	0	4.1	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.7	0	4.4	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	128.2	0	0.6	0	129.7	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.73	107.33	23.08	80.08	12.82	314.06	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.3	18.36	22.9	4.61	12.28	71.47	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.86	1.26	0.59	0	17.08	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.71
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.56
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.74
Sód [mg]	10%	2000	893.17	381.07	97.2	1063.68	81	2516.13	126
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2167.91	0	183.79	0	2529.49	54
Wapń [mg]	10%	900	29.89	149.18	162	61.77	0	402.85	45
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	845.93	0	92.04	0	966.79	167
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	214.78	0	17.03	0	239.58	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	7.62	0	0.46	0	8.5	133
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	93.56	0	4.62	0	108.69	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.02	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	3.15	0	2.48	0	7.62	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.98	0	0.04	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.88	0	0.16	0	1.09	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	27.61	0	0.33	0	28.46	248
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	56.14	0	2.77	0	65.21	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	1.05	0.27	2.95	0.22	6.29	140

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-09-30

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	540.2	854.9	133.4	490.3	63.1	2082.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2280	3607.5	566.1	2071.9	267.5	8793.2	105
Białko [g]	10%	110	25.5	42.2	16.7	25	2.4	112	101
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	18.1	0.2	9.2	0	39.7	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	7.2	0	2.1	0	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	4.6	0	2.4	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.2	0	3.2	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	119.4	0	76.1	0	197.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.88	134	16.78	77.26	14.3	325.25	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.11	30.41	15.88	2.69	13.5	67.61	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.54	6.64	1.53	0.96	1.88	12.57	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	11.62
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.44
Sód [mg]	10%	2000	1030.16	272.33	57.6	835.42	54	2249.52	114
Potas [mg]	10%	4700	210.07	967.09	0	207.22	0	1384.39	29
Wapń [mg]	10%	900	62.07	381.34	0	30.39	0	473.8	52
Fosfor [mg]	10%	580	97.97	553.07	0	67.72	0	718.77	124
Magnez [mg]	10%	304.5	11.05	70.49	0	19.62	0	101.17	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.68	0	1.06	0	4.25	67
Witamina A [μg]	25%	565	10.53	78.38	0	8.53	1530	1627.44	289
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.55	0	1.37	0	2.96	30
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.7	0	1.75	3.78	9.22	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.26	0	0.05	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.95	0	0.13	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.58	2.19	0	0.34	0	3.12	27
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.32	7.11	0	5.11	26.99	45.55	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.86	0.75	0.16	2.32	0.15	5.62	124

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	546.1	666.9	86.9	613.9	61.5	1975.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2299.9	2811.5	369.4	2586.1	260.5	8327.6	98
Białko [g]	10%	110	19.7	34.6	16.2	22.5	0.9	94	86
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	14.5	0	18	0.3	49.1	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	4.1	0	3.3	0	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	3.2	0	1.6	0	10.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.8	0	3.4	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	37.3	17.3	0	0	0	54.7	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.22	104.26	5.53	91.21	14.31	296.55	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.42	17.92	5.53	5.02	14.13	47.04	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.02	9.6	0	1.63	1.26	14.52	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	26.07
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	15.6
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.33
Sód [mg]	10%	2000	703.45	203.48	54	1340.9	0	2301.83	115
Potas [mg]	10%	4700	332.69	655.51	0	344.18	0	1332.4	28
Wapń [mg]	10%	900	39.86	54.18	0	28.52	0	122.56	13
Fosfor [mg]	10%	580	107.62	107.49	0	73.36	0	288.48	51
Magnez [mg]	10%	304.5	18.54	36.15	0	49	0	103.7	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.92	1.58	0	1.57	0	4.08	65
Witamina A [µg]	25%	565	12.68	11.77	0	9.79	0	34.25	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.66	0.34	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.69	1.61	0	1.74	0	6.05	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.12	0	0.16	0	0.55	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.12	0	0.1	0	0.39	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.38	2.57	0	1.07	0	6.03	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.61	7.06	0	5.87	0	20.55	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.56	0.15	3.72	0	5.75	127

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-02

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	566.9	777.2	111.6	543.8	95.3	2094.9	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2391.4	3275.4	470.9	2291.9	400	8829.8	105
Białko [g]	10%	110	28.9	60.3	0.9	16.6	5.9	112.8	102
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	17.9	0.9	14.2	4	50.9	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.5	0	2.6	2.4	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.5	0	5.2	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.8	0.2	4.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	187.4	0	58.5	0	247.8	83
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.49	99	27.22	88.7	8.77	306.2	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.33	12.49	21.82	5.75	8.77	54.18	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.9	4.5	2.96	0	19.73	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.34
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.28
Sód [mg]	10%	2000	1043.02	284.52	4.5	712.52	97.2	2141.77	107
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1090.99	301.5	500.23	0	2113.7	45
Wapń [mg]	10%	900	73.09	105.38	9	64.73	162	414.2	46
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	166.06	20.25	100.55	0	423.68	73
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	49.32	6.75	34.73	0	102.63	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.54	0.67	1.29	0	5.02	79
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	21.72	17.25	16.11	0	65.58	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.35	0	1.29	0	3.02	31
witamina E [mg]	30%	9	2.48	1.44	0.85	2.99	0	7.77	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.15	0.06	0.1	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.2	0.05	0.15	0	0.66	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	2.95	0.36	1.23	0	5.15	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	13.03	10.35	9.66	0	39.35	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.79	0.01	1.97	0.27	5.35	119

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	578.7	494.6	228.7	564.6	86.9	1953.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2439.8	2080.4	964.5	2379.1	369.4	8233.4	97
Białko [g]	10%	110	27.7	30.6	8.3	18	16.2	100.9	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	14.3	5.6	15.7	0	51	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	1.8	3.4	2.1	0	13.4	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7	0	6.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.9	0	5.8	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	16.4	0	0	0	17.3	5
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.16	64.6	36.69	88.63	5.53	278.63	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.09	12.37	35.73	4.82	5.53	65.56	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.59	1.26	1.95	0	12.17	41
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	29.17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.47
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.36
Sód [mg]	10%	2000	1042.57	114.62	48.6	674.59	54	1934.39	97
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1595.59	0	283.37	0	2056.74	44
Wapń [mg]	10%	900	29.89	132.54	0	27.84	0	190.28	21
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	248.88	0	31.38	0	309.08	53
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	96.76	0	21.52	0	126.06	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.75	0	0.73	0	4.91	78
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	48.58	0	7.37	0	66.45	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.31	0	1.01	0	2.67	27
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.66	0	3.52	0	8.66	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.29	0	0.06	0	0.39	40
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.3	0	0.04	0	0.39	39
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	5.36	0	0.55	0	6.44	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	29.14	0	4.42	0	39.87	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.31	0.13	1.87	0.15	4.83	107

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	515.4	630.5	324.5	580.4	108.8	2159.8	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2178.2	2654.1	1368.2	2450.9	457.3	9108.9	108
Białko [g]	10%	110	18.3	34.4	11.5	30.7	14.8	109.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	9.5	17.7	7.1	12.4	4	51	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	4.4	3.1	2	2.7	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0.9	4.3	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.5	1	4.7	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	62.2	0	46.9	0	110.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.65	86.87	55.45	86.59	3.24	321.81	141
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.38	9.67	26.96	4.48	2.7	57.2	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.12	4.01	0.62	0	13.13	44
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	25.22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.96
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	51.83
Sód [mg]	10%	2000	709.57	166.93	106.38	684.69	378	2045.58	101
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1054.15	491.93	457.7	0	2181.57	46
Wapń [mg]	10%	900	29.89	82.14	197.64	18.31	0	327.99	36
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	340.52	173.88	213.07	0	756.28	131
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	91.64	76.14	40.64	0	216.19	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.28	1.76	0.78	0	6.24	98
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	26.33	6.75	4.74	0	48.32	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.78	0.69	2.64	0	8.11	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.29	0.17	0.1	0	0.61	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.32	0.13	0.13	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	11.74	0.72	9.72	0	22.72	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	15.79	4.05	2.84	0	28.99	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.46	0.29	1.9	1.05	5.11	113

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.9	576.5	257.5	582.9	51	2025.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.2	2430.7	1090.3	2451.6	215.1	8539.2	102
Białko [g]	10%	110	24.4	38	20.2	19.8	2.1	104.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	12.3	3.1	20.2	1.3	52.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.1	0.5	6.8	0.2	15.9	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	2.3	0	1.4	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	1.4	0	3.1	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	42.4	0	0	0	170.2	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.12	82.18	37.48	80.64	7.55	288.99	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.91	10.74	21.73	6.59	7.29	50.28	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.9	0.58	0.64	0	10.5	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.16
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.02
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	56.82
Sód [mg]	10%	2000	1066.42	146.57	136.8	1259.01	756	3364.81	168
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1010.71	0	152.41	0	1389.06	30
Wapń [mg]	10%	900	46.99	137.36	0	8.74	0	193.1	21
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	261.11	0	11.35	0	374.62	65
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	66.22	0	5.77	0	84.26	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.95	0	0.41	0	4.6	72
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	92.08	0	10.35	0	112.93	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.81	0	1.01	0	3.45	34
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.44	0	1.98	0	6.6	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.2	0	0.03	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.34	0	0.02	0	0.59	59
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	5.11	0	0.51	0	6.17	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	55.25	0	6.2	0	67.76	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.4	0.38	3.49	2.1	8.41	187

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2053.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8658.4	103
Białko [g]	10%	110	106.8	97
Tłuszcz [g]	10%	66	48.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.6	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.4	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	304.5	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	59.05	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.24	47
% energii z białka	10%	19	-	24
% energii z tłuszczu	10%	23	-	20
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2364.86	118
Potas [mg]	10%	4700	1855.34	39
Wapń [mg]	10%	900	303.54	33
Fosfor [mg]	10%	580	548.24	95
Magnez [mg]	10%	304.5	139.08	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.37	85
Witamina A [µg]	25%	565	294.81	53
Witamina D [µg]	10%	10	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	7.72	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.16	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	43.9	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.91	131