

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 8-14.09.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-09-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta 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: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 5. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. p#o Pulpety drobiowe gotowane 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, J, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. RW Płatki jaglane na mleku 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 70%, # płatki jaglane M 30% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Zupa krem wielowarzywny 395.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 4. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2% 2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 6. p#w szynka z indyka 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.)] 7. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% 2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi i bananem 250.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-11				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. RW Pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Buraki pieczone 150.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Brzoskwinia 100.00g	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. p# Ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 70.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 3. # Udko kurczaka gotowane 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. k#d Jogurt z prażonym jabłkiem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 47% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Stovit Fruta Jabłka prażone 38% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # Płatki górskie M 9% [składniki: płatki w 100% owsiane], Słonecznik nasiona 6%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Jaja gotowane IŻŻ 30.00g 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 6. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]	1. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Gnocchi szpinakowe 250.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum) 6,5%, szpinak w proszku 1,4% olej rzepakowy, sól] 5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 7. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	581.1	676.5	231.2	486.9	133.6	2109.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448.4	2847.1	978.6	2053	559.5	8886.8	106
Białko [g]	10%	110	23	46.8	7.6	17.1	14.8	109.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	19.4	2.7	12.4	6.7	58.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	2.8	1.2	2.5	4	13.2	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	9.7	0.3	3.9	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	5.5	0	5.1	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	150.1	4.7	17.9	0	174.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	85.48	82.48	44.77	77.39	3.37	293.51	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.81	15.6	14.56	3.22	3.37	43.58	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.4	7.99	1.71	1.61	0	12.72	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	26.2
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	50.75
Sód [mg]	10%	2000	858.35	499.24	44.14	685.87	378	2465.62	123
Potas [mg]	10%	4700	222.04	1223.83	133.24	288.91	0	1868.05	40
Wapń [mg]	10%	900	69.64	98.01	113.4	29.42	0	310.48	35
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	533.46	91.66	76.62	0	826.35	142
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	96.95	11.34	23.16	0	143.43	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	3.2	0.09	0.83	0	4.68	73
Witamina A [μg]	25%	565	11.83	59.64	0.78	6.98	0	79.24	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.75	0	1.71	0	3.5	35
witamina E [mg]	30%	9	3.88	4.56	0.03	2.58	0	11.06	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.28	0.03	0.06	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.45	0.15	0.07	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	19.34	0.08	1.92	0	21.96	191
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	16.2	0.47	4.19	0	27.96	42
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	1.38	0.12	1.9	1.05	6.16	137

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.4	617.8	240.8	622.2	51	2055.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.8	2605.5	1018.7	2625.3	215.1	8678.6	103
Białko [g]	10%	110	17.6	31.7	7.7	40	2.1	99.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	8	13.5	2.9	15	1.3	40.9	62
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	5.4	1.7	3.8	0.2	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	2.3	0.6	3	0	7.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	1.2	0.2	3.3	0	8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	31.6	8.1	126.9	0	167.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.68	95.4	46.86	81.98	7.55	327.5	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.57	24.52	32.19	7.85	7.29	91.44	201
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.38	2.16	0.54	0	10.45	35
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.05
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.03
Sód [mg]	10%	2000	914.77	946.78	75.14	1104.3	756	3797	190
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1053.89	672.57	183.28	0	2087.54	44
Wapń [mg]	10%	900	29.89	294.51	205.1	29.08	0	558.59	62
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	233.13	192.5	90.64	0	545.08	94
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	67.06	57.63	17.83	0	150.29	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.69	0.71	1.17	0	5	78
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	84.18	9.46	4.05	0	108.2	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0.01	1.62	0	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1.41	0.3	1.69	0	5.39	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.22	0.1	0.05	0	0.41	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.32	0.36	0.19	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.4	0.75	0.22	0	5.91	52
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	50.51	5.67	2.42	0	64.92	96
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	2.62	0.2	3.06	2.1	9.49	211

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	574.5	728.8	270.4	499.5	108.8	2182.1	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2425.7	3069.6	1140.1	2107.1	457.3	9200.1	109
Białko [g]	10%	110	20.2	56.1	9.6	15.3	14.8	116.2	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	19.5	5.9	12.3	4	54.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	7.7	2.6	3.1	2.7	19.2	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.4	0.8	1.7	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.8	0.9	3.2	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	155.4	0	0.1	0	156.5	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	96.64	85.71	46.21	82.04	3.24	313.85	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.66	21.35	22.47	3.35	2.7	69.55	153
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.36	3.34	0.73	0	12.81	43
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.21
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	362.61	88.65	798.95	378	2643.8	132
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1644.27	409.95	142.34	0	2374.35	51
Wapń [mg]	10%	900	29.89	123.33	164.7	13.65	0	331.58	37
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	629.72	144.9	19.25	0	822.69	142
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	114.08	63.45	16.59	0	201.89	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.79	1.46	0.4	0	5.09	80
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	18.1	5.62	4.29	0	38.52	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.61	0	1.01	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.5	0.57	1.61	0	6.67	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.32	0.14	0.03	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.49	0.11	0.01	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	25.19	0.6	0.21	0	26.54	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	10.86	3.37	2.57	0	23.11	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	1	0.24	2.21	1.05	6.6	146

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	504.2	797.9	44.6	575.4	95.3	2017.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2129.7	3363.9	188.6	2425.3	400	8507.6	101
Białko [g]	10%	110	21.8	51.2	0.9	24.7	5.9	104.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	10	19.4	0.1	15.9	4	49.6	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.8	0	5.1	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.3	0	1.5	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.1	0	3.1	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	153.9	0	0.7	0	155.6	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.21	107.58	10.71	83.63	8.77	292.92	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.15	17.35	6.93	9.4	8.77	46.61	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.04	1.71	0.54	0	9.66	33
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.33
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	60.04
Sód [mg]	10%	2000	1026.37	438.82	2.7	1201.5	97.2	2766.6	138
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1266.02	180	169.69	0	1793.5	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	106.44	8.1	46.54	162	352.99	39
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	627.54	21.6	103.69	0	781.64	135
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	153.93	7.2	16.57	0	185.47	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	7.56	0.54	0.43	0	8.96	140
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	10.57	2.02	4.05	0	27.15	5
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.71	0	1.02	0	2.76	27
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.6	0.67	1.51	0	6.77	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.64	0.01	0.04	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.65	0.04	0.18	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	19.53	0.82	0.27	0	21.15	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	6.34	1.21	2.42	0	16.29	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	1.21	0	3.33	0.27	6.91	153

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	554.9	576.7	150.1	529.3	108.8	1920	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2346.7	2426.4	637	2231.7	457.3	8099.3	96
Białko [g]	10%	110	22	34.4	18.6	23.8	14.8	113.7	104
Tłuszcz [g]	10%	66	9	14.6	0	14	4	41.7	63
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.1	4.2	0	2.2	2.7	11.2	51
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	4.2	0	5.2	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.6	0	5.8	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0.5	0	20.5	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	97.11	83.44	19.84	77.26	3.24	280.92	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.86	17.48	19.03	3.79	2.7	63.87	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.13	1.88	0.8	0	17.19	58
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	32.4
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.97
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	48.63
Sód [mg]	10%	2000	683.02	237.6	108	666.66	378	2073.28	103
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1805.56	0	235.01	0	2261.56	48
Wapń [mg]	10%	900	73.09	131.47	0	45.41	0	249.98	28
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	310.12	0	93.81	0	540.75	93
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	104.43	0	19.26	0	135.51	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.28	0	0.61	0	4.41	69
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	57.56	1530	6.63	0	1604.7	284
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.34	0	1.36	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.48	3	3.78	3.24	0	12.51	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0	0.05	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.32	0	0.16	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.73	0	0.47	0	7.82	68
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	34.54	26.99	3.97	0	71.82	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.89	0.66	0.3	1.85	1.05	5.18	115

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.1	760.7	362.8	503.3	95.3	2290.4	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2393.8	3192	1524.6	2127.2	400	9637.8	114
Białko [g]	10%	110	25.4	51.8	12.6	25.4	5.9	121.4	110
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	27.5	12.9	9.3	4	69.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	5.8	3.3	2.2	2.4	17.7	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	10.6	2	2	0	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	6.9	5.5	4.2	0	21.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	175.4	0	0.9	0	225.6	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.14	82.89	50.16	79.7	8.77	303.68	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.67	17.36	21.9	3.94	8.77	56.65	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.12	13.32	2.75	0.64	0	18.86	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	20.87
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	50.17
Sód [mg]	10%	2000	925.54	410.69	92.89	1065.6	97.2	2591.93	130
Potas [mg]	10%	4700	364.81	2283.13	229.75	195.61	0	3073.32	66
Wapń [mg]	10%	900	43.49	160.16	187.65	51.94	162	605.25	68
Fosfor [mg]	10%	580	123.91	324.18	241.9	119.35	0	809.35	140
Magnez [mg]	10%	304.5	19.94	118.4	93.23	9.82	0	241.4	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	4.16	1.69	0.5	0	7.5	117
Witamina A [μg]	25%	565	13.05	48.2	0	10.35	0	71.6	13
Witamina D [μg]	10%	10	2.03	0.46	0	1.36	0	3.86	39
witamina E [mg]	30%	9	2.79	4.27	4	2.47	0	13.54	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.37	0.3	0.04	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.35	0.07	0.23	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	6.64	1.31	0.59	0	11.8	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.83	28.92	0	6.2	0	42.96	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	1.14	0.25	2.96	0.27	6.47	143

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	583	842	152.7	467.5	86.9	2132.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.6	3545.9	642.3	1975.1	369.4	8985.5	106
Białko [g]	10%	110	20.4	44.9	2.8	18.6	16.2	103	95
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	23.1	5.3	9.2	0	57.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	6.3	3.2	2.2	0	18.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.6	1.5	1.4	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.3	2.9	0.1	3.1	0	9.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	77	44.3	39.4	0	0	160.8	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.34	117.3	23.57	77.56	5.53	305.32	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.05	20	9.09	2.39	5.53	41.08	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.79	0.61	0.54	0	10.31	35
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.67
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.98
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.34
Sód [mg]	10%	2000	1046.08	892.05	37.32	1100.25	54	3129.71	157
Potas [mg]	10%	4700	206.67	799.27	15.34	135.13	0	1156.42	24
Wapń [mg]	10%	900	40.15	149.93	13.69	11.98	0	215.77	24
Fosfor [mg]	10%	580	72.82	215.77	21.55	17.29	0	327.44	57
Magnez [mg]	10%	304.5	10.46	61.23	1.55	13.33	0	86.59	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.9	3.14	0.18	0.36	0	4.6	72
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	35.07	0.06	4.05	0	49.69	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.38	0.82	0.15	1.01	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	2.09	2.26	0.14	1.51	0	6.02	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.19	0	0.03	0	0.28	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.3	0.03	0.01	0	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.53	4.88	0	0.2	0	5.63	49
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	21.04	0.03	2.42	0	29.81	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	2.47	0.1	3.05	0.15	7.82	174

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2101	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8856.5	105
Białko [g]	10%	110	109.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	53.1	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.6	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	302.53	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	58.97	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.14	44
% energii z białka	10%	17	-	24
% energii z tłuszczu	10%	20	-	23
% energii z węglowodanów	10%	63	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2781.13	139
Potas [mg]	10%	4700	2087.82	45
Wapń [mg]	10%	900	374.95	42
Fosfor [mg]	10%	580	664.76	115
Magnez [mg]	10%	304.5	163.51	54
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.75	90
Witamina A [µg]	25%	565	282.73	50
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	32
witamina E [mg]	30%	9	8.85	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	14.4	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	39.55	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.95	154