

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 20-26.10.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-20
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-20

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) 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: cykoria, żyto] 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	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 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% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. #Mus cukinia kiwi szpinak jabłko banan 100.00g [składniki: jabłka (65%), cukinia (15%), banan (10%), szpinak (5%), kiwi (5%), witamina C] 2. Kaszka manna na mleku 250.00g 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 3. 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] 4. Serek homogenizowany naturalny chudy (mleko) 50.00g 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. 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).]	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 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% 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 Filet z kurczaka gotowany z ziołami 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Banan 120.00g składniki: Banan 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) 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 Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-22

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 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.]	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. k# Zupa curry z kurczakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 10%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 8%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Przyprawa curry PRYMAT 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #pierogi z serem 250.00g [składniki: Mąka pszenna, ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy.] 5. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. RW Jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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 twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-23

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. 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. #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 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]	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 krem wielowarzywny 400.00g 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% 3. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	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. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-24

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# Ser twarogowy chudy 70.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	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 zabelana jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gnocchi szpinakowe 200.00g [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] 6. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 7. RW Sos warzywny 130.00g 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. 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]	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) 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. RW Galaretka z jajkiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, jaja gotowane iżż 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-25

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%), Iniany (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# 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. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, 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, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 300.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 100.00g 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 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] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 7. 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%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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%), Iniany (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 makreli z marchewką 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-26

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. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. 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.]	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. K#o Udka kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 7. 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#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biskopki okrągłe M 20% [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)]	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. #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 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]	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), 2025-10-20

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	538.1	646.8	204.4	488.6	95.3	1973.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2271	2731.5	863.6	2061.7	400	8327.9	98
Białko [g]	10%	100	25.5	40.7	8.8	19.4	5.9	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	11.4	3.2	11.9	4	42.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	2.9	1.9	2.5	2.4	13.5	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	3.1	0.7	3.9	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2	0.1	4.3	0	9.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	76.6	10.2	28.3	0	117	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	81.88	98.65	35.86	76.18	8.77	301.35	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.08	16.66	22.42	2.77	8.77	55.73	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.6	1.93	0.54	0	10.45	35
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.46
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	22.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.31
Sód [mg]	10%	2000	944.02	355.54	92.57	673.97	97.2	2163.32	109
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1022.25	307.47	250.4	0	1801.11	39
Wapń [mg]	10%	900	73.09	78.25	248.27	19	162	580.63	65
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	392.87	213.62	87.96	0	831.27	144
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	74.2	27.49	20.9	0	134.41	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.16	0.35	0.81	0	3.84	60
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	14.25	1.7	4.05	0	30.51	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0.02	1.57	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	1.99	1.43	0.09	1.99	0	5.51	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.22	0.08	0.06	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.3	0.33	0.08	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	14.43	0.3	2.64	0	18	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	8.55	1.02	2.42	0	18.3	28
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	0.98	0.25	1.87	0.27	5.4	119

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-21

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	521.4	595.2	213.8	582.9	77.7	1991.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2200.8	2508	902.6	2452.4	330.4	8394.5	100
Białko [g]	10%	100	21.6	45.2	15.9	23.8	12.4	119.1	119
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	12.8	4.3	19.9	0	48.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.8	2.1	2.8	6	0	13.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.5	0	8	0	15.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.4	0	4	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	102.4	0	66.9	0	170.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.36	80.4	28.61	77.47	7.02	276.88	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.39	17.54	23.43	3.25	7.02	57.64	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.4	1.83	0.68	0	15.36	51
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	31.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	17.69
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	50.89
Sód [mg]	10%	2000	899.39	338.59	379.08	705.3	54	2376.37	119
Potas [mg]	10%	4700	166.87	2322.31	426.6	337.1	0	3252.9	69
Wapń [mg]	10%	900	39.39	124.39	6.48	17.59	0	187.86	21
Fosfor [mg]	10%	580	39.11	654.77	21.6	133.57	0	849.06	147
Magnez [mg]	10%	304.5	16.18	150.32	35.64	19.57	0	221.72	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.4	3.77	0.43	1.18	0	5.79	90
Witamina A [μg]	25%	565	4.23	54.49	8.1	32.08	0	98.91	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.46	0	1.56	0	3.38	35
witamina E [mg]	30%	9	2.01	3.2	0.22	2.19	0	7.62	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.44	0.03	0.4	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.51	0.1	0.2	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	23.07	0.51	3.43	0	27.25	237
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.54	32.69	4.85	7	0	47.11	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.94	1.05	1.95	0.15	5.94	132

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-22

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	778.4	51	522.6	95.3	1962.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2175.8	3284.1	215.1	2205.1	400	8280.3	99
Białko [g]	10%	100	21.7	38.3	2.1	24.4	5.9	92.7	92
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	17.3	1.3	12.3	4	46.3	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	5.7	0.2	2.5	2.4	14	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.2	0	3.5	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.4	1.8	0	4.3	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	12.5	0	0.3	0	140.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.51	119.48	7.55	78.76	8.77	297.1	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.96	43.39	7.29	4.95	8.77	68.37	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	4.71	0	0.92	0	7.01	24
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.62
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.94
Sód [mg]	10%	2000	1102.42	499.71	756	1096.35	97.2	3551.69	178
Potas [mg]	10%	4700	225.93	400.65	0	211.45	0	838.03	18
Wapń [mg]	10%	900	46.99	128.89	0	51.1	162	388.99	43
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	77.79	0	66.34	0	246.3	42
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	21.48	0	17.89	0	51.64	17
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	1.06	0	0.7	0	3	47
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	16.38	0	5.07	0	31.95	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0	0	1.06	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	2.17	1.88	0	2.33	0	6.38	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.09	0	0.04	0	0.18	18
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.08	0	0.11	0	0.43	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	2.93	0	0.28	0	3.76	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	9.82	0	3.04	0	19.17	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	1.38	2.1	3.04	0.27	8.87	197

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-23

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	663.4	638.7	193.5	497.5	95.3	2088.5	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2787.9	2689.1	813.5	2102.7	400	8793.3	105
Białko [g]	10%	100	23.4	38.9	3.6	17.8	5.9	89.8	90
Tłuszcz [g]	10%	56	25	16.4	6.3	7.9	4	59.7	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	2.9	0.7	1.9	2.4	16.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.4	0	1.5	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.3	0	3.2	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	115.3	0	0	0	116.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	86.8	88.74	31.5	90.29	8.77	306.12	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	9.97	18.1	4.05	5.94	8.77	46.85	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	10.02	1.89	3.5	0	16.68	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.07
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.81
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.12
Sód [mg]	10%	2000	1502.56	349.49	127.8	892.53	97.2	2969.59	148
Potas [mg]	10%	4700	160.5	2277.59	0	544.78	0	2982.88	63
Wapń [mg]	10%	900	33.13	168.43	0	49.01	162	412.58	46
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	583.53	0	68.98	0	687.27	119
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	144.38	0	28.11	0	187.82	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	4.29	0	1.07	0	5.73	90
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	60.72	0	24.8	0	89.72	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.76	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	1.51	3.44	0	2.37	0	7.33	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.45	0	0.09	0	0.58	59
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.57	0	0.08	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	17.13	0	1.68	0	19.03	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	36.43	0	14.88	0	53.83	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.17	0.97	0.35	2.47	0.27	7.42	164

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-24

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	546.2	755.8	61.5	566.8	95.3	2025.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2309.8	3187.1	260.5	2383.2	400	8540.8	101
Białko [g]	10%	100	25.5	37.3	0.9	18.5	5.9	88.3	89
Tłuszcz [g]	10%	56	8.8	16.1	0.3	19.9	4	49.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2	3.5	0	3.1	2.4	11.2	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.6	0	3	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.2	0	4.4	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.1	64.4	0	84.6	0	151.2	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	91.71	119.92	14.31	79.34	8.77	314.07	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.49	21.16	14.13	4.04	8.77	63.61	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.47	9.5	1.26	2.11	0	14.35	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	21.82
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	61.71
Sód [mg]	10%	2000	687.97	871.13	0	726.39	97.2	2382.7	119
Potas [mg]	10%	4700	237.99	1064.92	0	380.76	0	1683.68	36
Wapń [mg]	10%	900	97.12	128.17	0	49.62	162	436.93	49
Fosfor [mg]	10%	580	189.19	279.96	0	92.57	0	561.73	97
Magnez [mg]	10%	304.5	22.34	89.85	0	22.34	0	134.55	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.57	4.11	0	1.61	0	6.29	98
Witamina A [μg]	25%	565	6.76	105.11	0	41.22	0	153.1	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.58	0	1.75	0	3.71	38
witamina E [mg]	30%	9	2.02	2.73	0	3.13	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.4	0	0.07	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.42	0	0.19	0	0.97	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	4.04	0	0.89	0	5.31	46
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.05	47.15	0	24.73	0	75.95	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.91	2.41	0	2.01	0.27	5.95	131

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-25

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	535.7	683.1	146.6	519.4	95.3	1980.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2261	2869.7	620.6	2187.5	400	8339	99
Białko [g]	10%	100	23.1	35.3	1.4	17	5.9	82.9	82
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	22.5	0.6	15.4	4	54.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.5	3.2	0.1	3.6	2.4	11.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	11	0	3.1	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	6	0	3.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	85.1	0	0.2	0	86.7	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	84.22	90.02	35.46	78.68	8.77	297.16	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.66	20.98	30.45	4.56	8.77	70.44	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.43	10.71	3.54	1.31	0	17.01	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	23.86
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	60.14
Sód [mg]	10%	2000	1075.55	408.54	1.08	770.94	97.2	2353.32	118
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1765.11	426.6	207.24	0	2612.35	56
Wapń [mg]	10%	900	74.17	136.04	6.48	31.04	162	409.74	45
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	410.94	21.6	49.57	0	575.16	100
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	107.69	35.64	18.1	0	172.62	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	4.71	0.43	0.54	0	6.24	99
Witamina A [μg]	25%	565	12.72	85.1	8.1	4.82	0	110.75	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.55	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	2.8	4.4	0.22	2.17	0	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.29	0.03	0.04	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.1	0.07	0	0.78	79
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	12.53	0.51	0.31	0	13.96	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	41.27	4.85	2.89	0	56.66	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.98	1.13	0	2.14	0.27	5.88	131

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-26

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	529.7	695.8	74.5	658.3	51	2009.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2234.8	2927.4	314.9	2764.6	215.1	8457.1	101
Białko [g]	10%	100	21.7	51.4	2.2	22.4	2.1	100.1	99
Tłuszcz [g]	10%	56	12.8	20.5	1.2	26.3	1.3	62.2	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.3	8.4	0.3	8.9	0.2	21.4	138
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.5	0	1.9	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	2.8	0	4.2	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	176.1	0	0	0	303.9	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.53	80.5	13.65	83.13	7.55	267.39	103
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.98	11.06	9.21	8.72	7.29	40.27	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.4	0.16	0.64	0	10.58	36
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.73
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	57.62
Sód [mg]	10%	2000	1111.42	241.14	32.25	1500.84	756	3641.67	183
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1340.8	0	152.41	0	1719.16	37
Wapń [mg]	10%	900	46.99	122.97	15.11	8.74	0	193.83	22
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	250.03	0	11.35	0	363.54	63
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	66.63	0	5.77	0	84.67	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.98	0	0.41	0	4.63	73
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	96.68	0	10.35	0	117.53	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.96	0.87	0	1.35	0	4.19	43
witamina E [mg]	30%	9	2.66	2.8	0	2.47	0	7.93	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.19	0	0.03	0	0.28	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.32	0	0.02	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	5.28	0	0.51	0	6.34	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	58.01	0	6.2	0	70.52	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.66	0.08	4.16	2.1	9.1	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2004.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8447.6	100
Białko [g]	10%	100	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	56	52	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.6	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	155.2	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	294.3	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	57.56	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.06	44
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2776.95	139
Potas [mg]	10%	4700	2127.16	45
Wapń [mg]	10%	900	372.94	42
Fosfor [mg]	10%	580	587.76	102
Magnez [mg]	10%	304.5	141.06	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.07	80
Witamina A [µg]	25%	565	90.35	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.2	33
witamina E [mg]	30%	9	7.47	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.38	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.79	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.94	154