

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 13-19.10.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. P# Twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 300.00g 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. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Woda wodociągowa 21%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Pietruszka korzeń 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	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. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne 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.)] 6. p#w Filet Złocisty/półdzwica 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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-14

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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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 orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. RW Jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 400.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Gnocchi szpinakowe 230.00g [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. RW Sos warzywny 150.00g 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% 7. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p#w Filet Złocisty/poleńdwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 40.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafior 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. # Udka kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 100.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 70.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] 2. 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%).]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 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. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 130.00g 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. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Żłocisty/polegawica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #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), 2025-10-13

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	601.7	658.1	128.5	563.5	108.8	2060.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2540.2	2770.4	544.9	2372.9	457.3	8685.8	102
Białko [g]	10%	110	20.3	32.8	16.5	23	14.8	107.6	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	18.2	0.3	17.6	4	53.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	2.5	0	5.2	2.7	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	8.3	0	1.9	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	4.7	0	4.1	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	56.7	0	0	0	58.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	100.94	94.64	15.61	78.54	3.24	292.99	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.96	16.1	15.25	2.38	2.7	51.41	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.43	7.93	1.71	0.54	0	11.61	39
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	31.2
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	47.03
Sód [mg]	10%	2000	769.91	234.92	54	1494.45	378	2931.28	147
Potas [mg]	10%	4700	213.39	1087.82	0	135.13	0	1436.36	31
Wapń [mg]	10%	900	74.17	99.86	0	11.98	0	186.03	20
Fosfor [mg]	10%	580	93.05	315.23	0	17.29	0	425.58	73
Magnez [mg]	10%	304.5	11.18	75.26	0	13.33	0	99.78	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.55	2.93	0	0.36	0	3.84	61
Witamina A [µg]	25%	565	12.72	82.94	0	4.05	0	99.71	18
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.23	0	1.35	0	2.94	30
witamina E [mg]	30%	9	3.29	4.23	0	2	0	9.53	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.22	0	0.03	0	0.3	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.32	0	0.01	0	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.59	11.67	0	0.2	0	12.47	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.63	49.76	0	2.42	0	59.82	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.13	0.65	0.15	4.15	1.05	7.32	163

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-14

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	576.3	594.6	198	648.3	86.9	2104.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2430.9	2497.1	834.1	2722.2	369.4	8853.9	105
Białko [g]	10%	110	29.2	21.6	15.5	22.3	16.2	105	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	20.2	4.7	26.3	0	65.6	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	3.1	2.7	8.9	0	21.3	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.9	0	1.9	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.8	0.1	4.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	144.9	0	0	0	145.8	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.19	86.11	25.02	80.79	5.53	280.66	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.36	19.56	20.16	6.74	5.53	56.36	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	9.37	3.6	0.64	0	14.87	49
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	30.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	22.26
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.82
Sód [mg]	10%	2000	1245.07	227.25	381.6	1418.58	54	3326.51	166
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1068.94	241.2	152.28	0	1622.92	34
Wapń [mg]	10%	900	33.13	143.04	7.2	4.85	0	188.24	22
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	208.45	16.2	11.34	0	270.74	47
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	60.24	5.4	4.32	0	85.28	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	4.81	0.54	0.27	0	5.99	93
Witamina A [µg]	25%	565	4.19	24.06	13.8	10.35	0	52.41	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.96	0	1.35	0	3.66	38
witamina E [mg]	30%	9	2	3.39	0.68	2.47	0	8.55	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.14	0.05	0.03	0	0.27	27
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.37	0.04	0.02	0	0.48	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	3.02	0.28	0.51	0	4.04	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	14.43	8.27	6.2	0	31.44	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.45	0.63	1.06	3.94	0.15	8.31	185

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	570.3	784.9	63.1	495.4	77.7	1991.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2409	3304.7	267.5	2093.1	330.4	8405	100
Białko [g]	10%	110	22.9	40.1	2.4	24.6	12.4	102.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	11.4	21.4	0	9.8	0	42.7	65
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	6.7	0	2.6	0	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.8	0	2.3	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	2.4	0	4.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	30.4	0	3.6	0	35	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	94.55	112.37	14.3	77.5	7.02	305.76	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	18.11	22.91	13.5	3.8	7.02	65.35	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.02	1.88	0.84	0	13.12	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.14
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	12.11
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	60.75
Sód [mg]	10%	2000	916.57	852.85	54	823.65	54	2701.08	136
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1131.56	0	209.57	0	1518.92	32
Wapń [mg]	10%	900	29.89	224.9	0	63.45	0	318.25	35
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	248.18	0	72.36	0	349.36	60
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	72.9	0	20.26	0	100.93	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.37	0	0.79	0	4.58	72
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	34.78	1530	14.7	0	1589.99	282
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.48	0	1.36	0	3.2	33
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.44	3.78	2.19	0	10.89	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.23	0	0.04	0	0.32	33
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.4	0	0.12	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.09	0	0.33	0	4.95	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	20.87	26.99	8.82	0	62.99	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	2.36	0.15	2.28	0.15	6.75	150

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	542.7	694.3	187.9	533	95.3	2053.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2289.2	2927.1	789.9	2246.8	400	8653.2	103
Białko [g]	10%	110	23.1	59.5	1.7	23.8	5.9	114.1	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.3	14.6	6.3	14.3	4	52.6	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	4.6	0.7	3.4	2.4	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.7	0	4.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3	0	5.4	0	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	195.7	0	69.1	0	265.8	88
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.21	86.59	31.95	77.99	8.77	288.52	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.16	19.97	3.01	3.45	8.77	39.38	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.96	1.71	1.73	0	15.78	54
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	19.56
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.69
Sód [mg]	10%	2000	1348.57	469.28	127.8	714.75	97.2	2757.61	137
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1598.9	0	419.46	0	2196.15	47
Wapń [mg]	10%	900	29.89	265.26	0	24.28	162	481.44	53
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	402.56	0	147.2	0	578.58	99
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	82.21	0	21.71	0	111.69	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.25	0	1.28	0	4.96	78
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	70.93	0	13.99	0	95.42	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.47	0	2.32	0	4.14	42
witamina E [mg]	30%	9	2.47	1.97	0	2.91	0	7.37	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.25	0	0.09	0	0.39	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.47	0	0.17	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	4.76	0	4.4	0	9.69	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	42.56	0	8.39	0	57.25	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.74	1.3	0.35	1.98	0.27	6.89	153

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	580.2	604.5	133.4	558.1	133.6	2010	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2447	2541.1	566.1	2351	559.5	8464.9	101
Białko [g]	10%	110	21.3	31.8	16.7	16.7	14.8	101.4	92
Tłuszcz [g]	10%	66	14.6	18.4	0.2	15.8	6.7	55.9	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.7	2.6	0	2.9	4	12.5	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	8.7	0	5.7	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	4.8	0	5.9	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	25.1	0	58.5	0	85.3	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	91.4	82.8	16.78	88.72	3.37	283.09	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.38	18.06	15.88	5.77	3.37	58.48	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.32	10.19	1.53	2.96	0	16.01	53
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	28.47
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.6
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	46.92
Sód [mg]	10%	2000	694.77	252.93	57.6	721.52	378	2104.83	106
Potas [mg]	10%	4700	204.09	1623.01	0	500.23	0	2327.33	50
Wapń [mg]	10%	900	92.43	107.08	0	64.73	0	264.24	29
Fosfor [mg]	10%	580	124	253.66	0	100.55	0	478.23	82
Magnez [mg]	10%	304.5	18.95	91.03	0	34.73	0	144.73	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.49	2.77	0	1.29	0	4.55	71
Witamina A [µg]	25%	565	4.74	32.09	0	16.11	0	52.94	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.36	0.48	0	1.63	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	3.1	3.73	0	3.48	0	10.32	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.28	0	0.1	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.27	0	0.15	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.29	6.05	0	1.23	0	7.57	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.84	19.25	0	9.66	0	31.76	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.92	0.7	0.16	2	1.05	5.26	117

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	553	602.4	274.7	448.8	95.3	1974.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2334.4	2541.6	1162	1898.4	400	8336.6	99
Białko [g]	10%	110	27.2	45	9.4	20.2	5.9	107.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	12	11.2	3.6	6.9	4	37.9	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.6	2.1	1.4	2.4	14.7	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	1.7	0.7	1.4	0	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.1	0.2	3.2	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	114	10.2	0	0	125.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.47	84.95	52.24	77.12	8.77	307.56	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.78	10.29	35.06	3	8.77	62.92	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.61	2.24	1.28	0	14.51	48
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.09
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	58.65
Sód [mg]	10%	2000	1312.57	176.98	93.65	652.75	97.2	2333.16	118
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1418.55	734.07	217.21	0	2547.61	55
Wapń [mg]	10%	900	29.89	131.62	254.75	20.96	162	599.24	66
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	450.03	235.22	20.98	0	735.05	128
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	102.16	63.13	11.16	0	184.22	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.62	0.78	0.73	0	5.56	87
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	132.5	9.8	17.07	0	169.88	30
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.54	0.02	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.55	0.31	2.18	0	7.53	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.28	0.12	0.04	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.49	0.43	0.03	0	1.01	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	14.42	0.81	0.7	0	16.47	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	63.53	5.88	10.24	0	85.96	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.49	0.26	1.81	0.27	5.83	129

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	677.8	669.3	189.2	528.8	51	2116.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2846.9	2822.9	802	2229.6	215.1	8916.7	105
Białko [g]	10%	110	23.4	42.3	18.6	21.7	2.1	108.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	26.5	13.5	1.8	13.9	1.3	57.2	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	3	0.3	2.6	0.2	15.4	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.6	0	4.6	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.1	0	5.5	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	124.9	0	0.6	0	126.5	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	86.83	99.45	24.7	79.43	7.55	297.98	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	9.99	18.37	15.25	4.48	7.29	55.4	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	9.9	0.35	0.72	0	12.24	40
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.37
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	21.98
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	55.65
Sód [mg]	10%	2000	1511.56	407.29	103.68	917.51	756	3696.06	185
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1217.52	0	195.15	0	1573.18	33
Wapń [mg]	10%	900	33.13	113.45	0	61.88	0	208.47	24
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	434.19	0	88.43	0	557.38	96
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	85.21	0	9.87	0	110.41	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	3.14	0	0.57	0	4.08	64
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	41.36	0	13.01	0	58.57	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	1	0	1.36	0	3.71	38
witamina E [mg]	30%	9	2	2.7	0	3.45	0	8.16	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.26	0	0.04	0	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.41	0	0.17	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	14.93	0	0.59	0	15.75	137
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	12.08	0	7.8	0	22.41	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.19	1.13	0.28	2.54	2.1	9.24	206

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2044.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8616.6	102
Białko [g]	10%	110	106.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	52.2	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	120.2	40
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	293.8	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	55.61	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.02	47
% energii z białka	10%	18	-	26
% energii z tłuszczu	10%	25	-	21
% energii z węglowodanów	10%	57	-	53
Sód [mg]	10%	2000	2835.79	142
Potas [mg]	10%	4700	1888.92	40
Wapń [mg]	10%	900	320.84	36
Fosfor [mg]	10%	580	484.99	84
Magnez [mg]	10%	304.5	119.58	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.8	75
Witamina A [µg]	25%	565	302.7	54
Witamina D [µg]	10%	10	3.44	35
witamina E [mg]	30%	9	8.91	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	10.13	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	50.23	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.08	158