

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 27.10-2.11.2025 rok, Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g 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 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. p# Sos pietruszkowy 150.00g 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] 6. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	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 (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. 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. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik 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# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 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. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. 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. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 80.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. 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% 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 6. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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. # 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. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa z ziemniakiem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, p# włoszczyzna kostka 23% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 11%, Kurczak tuszka 9%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. K#o Udka kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. 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] 6. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 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. 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 malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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. Kasza orkiszowa ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 4. p# Pulpety z dorsza gotowane 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10% 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. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. RW Jabłko pieczone 200.00g składniki: Jabłko 100% 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykor, żyto] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. 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] 6. 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%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. # Biszkopty okrągłe M 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. 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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	491.5	962.9	41.5	512.5	108.8	2117.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2078.7	4041.9	175.4	2168.4	457.3	8921.8	106
Białko [g]	10%	110	15.6	52.2	0.3	18	5.2	91.5	82
Tłuszcz [g]	10%	66	7.6	34.6	0.3	7.8	4	54.5	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.8	11.5	0	1.8	2.4	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	13.9	0	1.4	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	6.9	0	3.1	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	183.4	0	0	0	184.3	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	90.73	117.63	10.08	92.72	12.82	323.99	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.3	17.43	9.72	5.52	12.28	58.27	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	14.26	1.71	0.54	0	17.88	61
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.27
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.28
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.45
Sód [mg]	10%	2000	893.17	536.27	0	1036.12	81	2546.57	128
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2031.49	0	135.16	0	2344.44	50
Wapń [mg]	10%	900	29.89	154.93	0	12.71	0	197.54	21
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	786.07	0	17.29	0	832.18	144
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	208.54	0	13.6	0	229.91	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	8.04	0	0.39	0	8.85	139
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	69.8	0	4.05	0	84.35	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.87	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.98	4.92	0	1.51	0	8.42	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.82	0	0.03	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.81	0	0.01	0	0.88	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	12.96	0	0.2	0	13.69	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	13.93	0	2.42	0	22.66	34
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	1.48	0	2.87	0.22	6.36	143

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-28

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	720.7	192	519.9	95.3	2096.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2394.1	3028.5	814.7	2192.7	400	8830.1	105
Białko [g]	10%	110	24.6	24.5	17.2	21.4	5.9	93.8	84
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	22.9	0.3	13.5	4	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	4.8	0.1	2.3	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	9.9	0	5	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.8	0	4.9	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	134.1	0	0.8	0	136.5	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.66	109.83	30.91	78.38	8.77	310.57	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.89	19.59	26.27	5.09	8.77	64.62	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.54	11.58	1.83	0.6	0	15.57	52
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.68
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.36
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	54.96
Sód [mg]	10%	2000	1120.16	237.03	55.08	677.1	97.2	2186.57	110
Potas [mg]	10%	4700	210.07	1970.87	426.6	200.01	0	2807.56	59
Wapń [mg]	10%	900	62.07	326.11	6.48	78.37	162	635.03	71
Fosfor [mg]	10%	580	97.97	446.25	21.6	116.95	0	682.78	118
Magnez [mg]	10%	304.5	11.05	132.24	35.64	18.26	0	197.2	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.69	0.43	0.49	0	6.12	96
Witamina A [µg]	25%	565	10.53	63.18	8.1	4.81	0	86.63	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.62	0	1.02	0	2.68	26
witamina E [mg]	30%	9	1.99	4.09	0.22	2.8	0	9.12	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.4	0.03	0.04	0	0.53	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.72	0.1	0.21	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.58	4.78	0.51	0.37	0	6.24	54
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.32	37.9	4.85	2.88	0	51.97	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.65	0.15	1.88	0.27	5.46	121

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	532.3	881.7	150.1	485.9	108.8	2158.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2244.5	3714.5	637	2050.5	457.3	9104	108
Białko [g]	10%	110	22.3	38.6	18.6	19.3	14.8	113.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	13.4	21.3	0	11.6	4	50.4	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.3	5.6	0	2.7	2.7	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	5.4	0	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	2.9	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	56.2	7.6	0	0	0	63.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.7	139.75	19.84	76.22	3.24	320.77	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.65	33.68	19.03	2.31	2.7	62.39	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.23	12.19	1.88	0.54	0	16.86	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	19.9
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	49.2
Sód [mg]	10%	2000	715.96	860.79	108	999.45	378	3062.21	153
Potas [mg]	10%	4700	391.53	1122.88	0	135.13	0	1649.55	35
Wapń [mg]	10%	900	45.43	268.2	0	11.98	0	325.62	36
Fosfor [mg]	10%	580	137.5	264.88	0	17.29	0	419.67	73
Magnez [mg]	10%	304.5	21.68	68.8	0	13.33	0	103.81	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	2.12	0	0.36	0	3.72	58
Witamina A [μg]	25%	565	13.41	52.08	1530	4.05	0	1599.54	283
Witamina D [μg]	10%	10	2.12	0.01	0	1.01	0	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	2.83	3.14	3.78	1.51	0	11.27	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.21	0	0.03	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.41	0	0.01	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.63	1.91	0	0.2	0	5.76	51
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.04	31.24	26.99	2.42	0	68.72	102
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.98	2.39	0.3	2.77	1.05	7.65	171

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	566.9	759.1	61.5	589	95.3	2071.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2391.4	3197.9	260.5	2480.7	400	8730.7	103
Białko [g]	10%	110	28.9	55.2	0.9	18.1	5.9	109.2	99
Tłuszcz [g]	10%	66	13.7	18.5	0.3	16.7	4	53.5	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.4	4.4	0	3	2.4	13.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.5	0	6.4	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	4.5	0	5.4	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	188.3	0	78	0	268.2	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.49	97.88	14.31	93.24	8.77	296.7	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.33	16.76	14.13	6.97	8.77	51.98	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.32	1.26	3.76	0	16.71	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.54
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.59
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.87
Sód [mg]	10%	2000	1043.02	395.44	0	736.88	97.2	2272.55	114
Potas [mg]	10%	4700	220.98	2174.98	0	621.92	0	3017.89	64
Wapń [mg]	10%	900	73.09	113.95	0	82.31	162	431.35	48
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	329.54	0	128.31	0	594.67	103
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	100.34	0	41.87	0	154.02	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.18	0	1.6	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	48.61	0	20.13	0	79.24	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.36	0.36	0	1.38	0	3.11	32
witamina E [mg]	30%	9	2.48	2.54	0	3.48	0	8.5	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.31	0	0.12	0	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.3	0	0.19	0	0.76	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.59	0	1.57	0	8.77	76
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	29.16	0	12.07	0	47.54	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.09	0	2.04	0.27	5.68	126

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	578.7	645.7	176.2	564.6	108.8	2074.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2439.8	2719.7	746.2	2379.1	457.3	8742.3	103
Białko [g]	10%	110	27.7	40.8	16.9	18	5.2	108.7	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	14.1	0.7	15.7	4	50	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	2.5	0	2.1	2.4	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.9	0	6.5	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.2	0.1	5.8	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	65.9	0	0	0	66.8	22
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	83.16	95.6	27.31	88.63	12.82	307.55	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	7.09	15.89	22.99	4.82	12.28	63.09	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.79	3.6	1.95	0	20.71	70
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.18
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	55.82
Sód [mg]	10%	2000	1042.57	302.41	57.6	674.59	81	2158.19	108
Potas [mg]	10%	4700	177.78	712.06	241.2	283.37	0	1414.41	30
Wapń [mg]	10%	900	29.89	106.5	7.2	27.84	0	171.43	19
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	194.68	16.2	31.38	0	271.08	47
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	50.57	5.4	21.52	0	85.26	29
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.81	0.54	0.73	0	4.51	71
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	98.64	13.8	7.37	0	130.31	22
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.68	0	1.01	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.6	0.68	3.52	0	9.29	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.19	0.05	0.06	0	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.3	0.04	0.04	0	0.43	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	3.15	0.28	0.55	0	4.52	40
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	43.27	8.27	4.42	0	62.27	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.84	0.16	1.87	0.22	5.39	120

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	515.4	683.7	114.4	550.8	108.8	1973.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2178.2	2879.1	484.1	2318.9	457.3	8317.8	99
Białko [g]	10%	110	18.3	54.4	2.6	17.3	14.8	107.7	99
Tłuszcz [g]	10%	66	9.5	15.9	1.3	17.5	4	48.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	2.3	0.3	5.7	2.7	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7	0.4	1.4	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.2	0.1	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.5	41	0	0	164.5	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	89.65	87.51	23.35	81.22	3.24	284.98	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	13.38	19.02	14.42	6.41	2.7	55.94	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.91	0.92	0.54	0	16.74	56
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	24.54
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.08
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	53.38
Sód [mg]	10%	2000	709.57	323.36	18.14	1162.71	378	2591.8	129
Potas [mg]	10%	4700	177.78	2473.35	53.64	135.13	0	2839.91	61
Wapń [mg]	10%	900	29.89	128.9	6.61	11.98	0	177.4	19
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	699.83	25.85	17.29	0	771.78	133
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	157.09	2.22	13.33	0	180.41	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.67	0.33	0.36	0	4.79	75
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	38.74	2.18	4.05	0	55.48	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.34	0.19	1.01	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	3.56	0.17	1.51	0	7.24	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.46	0.01	0.03	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.54	0.06	0.01	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	26.97	0.05	0.2	0	27.75	242
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	23.24	1.31	2.42	0	33.29	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.89	0.05	3.22	1.05	6.47	144

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	557.9	690.4	212.1	582.9	51	2094.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2351.2	2917.1	896.2	2451.6	215.1	8831.5	106
Białko [g]	10%	110	24.4	56.4	4.3	19.8	2.1	107.2	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	10.5	3.4	20.2	1.3	51	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	2.6	0.6	6.8	0.2	14.4	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	3.2	0	1.4	0	7.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.4	2.2	0	3.1	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	167.5	0	0	0	295.3	99
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	81.12	96.55	42.03	80.64	7.55	307.91	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	3.91	10.32	25.92	6.59	7.29	54.04	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	8.35	2.29	0.64	0	12.66	43
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	21.67
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	60.53
Sód [mg]	10%	2000	1066.42	338.44	82.8	1259.01	756	3502.68	175
Potas [mg]	10%	4700	225.93	1531.32	0	152.41	0	1909.68	41
Wapń [mg]	10%	900	46.99	133.16	0	8.74	0	188.9	21
Fosfor [mg]	10%	580	102.16	605.6	0	11.35	0	719.12	124
Magnez [mg]	10%	304.5	12.26	113.39	0	5.77	0	131.43	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.23	4.01	0	0.41	0	5.66	89
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	91.62	0	10.35	0	112.47	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	1.05	0	1.01	0	3.69	37
witamina E [mg]	30%	9	2.17	2.9	0	1.98	0	7.05	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.32	0	0.03	0	0.41	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.59	0	0.02	0	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.54	20.54	0	0.51	0	21.6	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	54.97	0	6.2	0	67.48	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.94	0.23	3.49	2.1	8.75	195

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2083.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8782.6	104
Białko [g]	10%	110	104.6	95
Tłuszcz [g]	10%	66	52	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	168.5	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	307.49	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	58.62	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.73	56
% energii z białka	10%	19	-	22
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	57
Sód [mg]	10%	2000	2617.22	131
Potas [mg]	10%	4700	2283.35	49
Wapń [mg]	10%	900	303.9	34
Fosfor [mg]	10%	580	613.04	106
Magnez [mg]	10%	304.5	154.58	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.56	87
Witamina A [µg]	25%	565	306.86	54
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	8.7	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.62	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	50.56	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.54	146