

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 6-12.10.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-06
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# pasta twarogowa z włoszczyzną 100.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 45% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy chudy 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 5. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 20.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa 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% 2. p#o Pulpety drobiowe gotowane 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Buraki pieczone 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. RW Pasta drobiowa z włoszczyzną 80.00g składniki: Kurczak tuszka 44%, Marchew 22%, Seler korzeniowy 22%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pietruszka liście 2% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa krem wielowarzywny 395.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 3. k# Sos warzywny jasny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Woda wodociągowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 10%, k# śmietana 12% krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3% 4. Brokuły ugotowane 100.00g 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. 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: karoten]	1. Mus Kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).] 2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 5. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa krem ziemniaczany 400.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 33% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 30%, Ziemniaki późne 17%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kurczak tuszka 10%, Koper ogrodowy 0% 2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. k# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. Kaszka manna na mleku 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z makrelą i bulgurem 70.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub 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], Woda wodociągowa 26%, #Kasza bulgur 12% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum], p# włoszczyzna kostka 12% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Ogórek kwaszony 12% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pieprz czarny	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

			MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-09				
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) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna, ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny, olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, przyprawy] 3. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 4. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 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. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. p# Ser twarogowy chudy 40.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 50.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. P# Zupa pomidorowa, zabielenia 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. RW Dorsz gotowany 150.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%	1. RW Płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (l) 85.00g składniki: #Dorsz mrożony 43% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy chudy 39% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-10-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 70.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 2. RW Marchewka. gotowana 2 200.00g składniki: Marchew 100% 3. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 4. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 5. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 6. 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. Banan 120.00g składniki: Banan 100% 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. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 4. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Herbata malinowa napar, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #Herbata owocowa - malinowa 1% [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-10-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 5. 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# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 3. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 6. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. # Biszkopty okrągłe M 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. 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. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	581.1	809.5	146.6	494	108.8	2140.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448.4	3403.4	620.6	2083.4	457.3	9013.3	106
Białko [g]	10%	110	23	49.4	1.4	18.8	14.8	107.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.6	26.4	0.6	12.2	4	60	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.5	3.5	0.1	2.4	2.7	11.4	52
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	13.6	0	4.1	0	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.9	7.4	0	4.4	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	150.8	0	23.9	0	176.5	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	85.48	97.85	35.46	78.12	3.24	300.16	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.81	19.91	30.45	3.56	2.7	63.45	140
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.4	8.55	3.54	1.96	0	15.47	53
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.8
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.03
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.17
Sód [mg]	10%	2000	858.35	504.17	1.08	689.35	378	2430.96	121
Potas [mg]	10%	4700	222.04	1753.32	426.6	340.17	0	2742.15	58
Wapń [mg]	10%	900	69.64	162.34	6.48	35.23	0	273.7	31
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	534.59	21.6	96.39	0	777.18	134
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	117.23	35.64	26.43	0	191.29	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	5.74	0.43	0.99	0	7.71	122
Witamina A [µg]	25%	565	11.83	59.04	8.1	7.96	0	86.94	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.75	0	1.49	0	3.27	33
witamina E [mg]	30%	9	3.88	5.1	0.22	2.28	0	11.49	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.29	0.03	0.07	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.5	0.1	0.09	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	19.36	0.51	2.49	0	22.98	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	15.84	4.85	4.77	0	32.58	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	1.4	0	1.91	1.05	6.07	135

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	523.4	786.8	133.4	535.2	95.3	2074.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.8	3311.3	566.1	2255.8	400	8747.2	104
Białko [g]	10%	110	17.6	38.8	16.7	23.8	5.9	103	93
Tłuszcz [g]	10%	66	8	23.2	0.2	15	4	50.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	5	0	3.8	2.4	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	9.1	0	3	0	13.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	5	0	3.3	0	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	70.7	0	126.9	0	198.5	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	95.68	109.37	16.78	76.45	8.77	307.07	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.57	20.81	15.88	2.31	8.77	67.37	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.71	1.53	0.54	0	11.15	38
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.17
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.6
Sód [mg]	10%	2000	914.77	806.11	57.6	1050.3	97.2	2925.98	147
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1443.4	0	183.28	0	1804.47	39
Wapń [mg]	10%	900	29.89	166.81	0	29.08	162	387.79	43
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	432.4	0	90.64	0	551.86	96
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	102.21	0	17.83	0	127.81	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.54	0	1.17	0	5.14	80
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	84.34	0	4.05	0	98.89	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.59	0	1.62	0	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	1.98	4.6	0	1.69	0	8.28	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.29	0	0.05	0	0.38	39
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.46	0	0.19	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	12.79	0	0.22	0	13.55	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	50.6	0	2.42	0	59.33	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	2.23	0.16	2.91	0.27	7.31	162

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	574.5	660.2	237.5	499.5	108.8	2080.6	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2425.7	2788	1003.4	2107.1	457.3	8781.8	104
Białko [g]	10%	110	20.2	56.4	11.7	15.3	14.8	118.6	108
Tłuszcz [g]	10%	66	12.1	11.6	4.5	12.3	4	44.8	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	2.5	2.7	3.1	2.7	14.1	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.4	1	1.7	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.7	0.2	3.2	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	133.9	14.3	0.1	0	149.3	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	96.64	86.16	37.6	82.04	3.24	305.7	135
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.66	21.81	20.05	3.35	2.7	67.6	148
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.36	0.57	0.73	0	10.04	34
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	26.99
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	51.39
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	366.16	129.6	798.95	378	2688.31	134
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1663.6	430.46	142.34	0	2414.19	51
Wapń [mg]	10%	900	29.89	140.25	347.58	13.65	0	531.39	60
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	643.48	299.07	19.25	0	990.63	171
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	115.83	38.48	16.59	0	178.67	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.8	0.49	0.4	0	4.12	65
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	18.23	2.38	4.29	0	35.41	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.54	0.02	1.01	0	2.6	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.32	0.12	1.61	0	6.06	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.33	0.11	0.03	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.51	0.46	0.01	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	25.2	0.43	0.21	0	26.38	230
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	10.93	1.43	2.57	0	21.24	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	1.01	0.36	2.21	1.05	6.72	148

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	504.2	602.2	148.5	677.5	95.3	2027.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2129.7	2543.7	630	2848.3	400	8551.8	101
Białko [g]	10%	110	21.8	28.4	17.1	29.7	5.9	103	94
Tłuszcz [g]	10%	66	10	10.3	0.3	24.9	4	49.7	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.8	0	8.7	2.4	19	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	1.2	0	1.5	0	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	0.8	0	3.1	0	7.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0.7	0	24.7	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.21	101.69	19.84	83.88	8.77	296.42	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.15	23.87	19.66	9.65	8.77	66.12	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	5.49	1.26	0.54	0	8.66	29
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	24.95
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.38
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.67
Sód [mg]	10%	2000	1026.37	1088.71	54	1503.9	97.2	3770.19	188
Potas [mg]	10%	4700	177.78	632.82	0	169.69	0	980.3	21
Wapń [mg]	10%	900	29.89	179.74	0	46.54	162	418.18	46
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	141.09	0	103.69	0	273.59	47
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	40.94	0	16.57	0	65.28	21
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	1.94	0	0.43	0	2.8	44
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	70.44	0	4.05	0	84.99	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.02	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1	0	1.51	0	4.51	50
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.15	0	0.04	0	0.23	24
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.2	0	0.18	0	0.43	43
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	2.98	0	0.27	0	3.78	33
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	42.26	0	2.42	0	50.99	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	3.02	0.15	4.17	0.27	9.42	209

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	540.6	576.7	268.9	514.9	108.8	2010.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2287.6	2426.4	1137.6	2172.7	457.3	8481.8	100
Białko [g]	10%	110	21.9	34.4	10.9	23.8	14.8	105.9	97
Tłuszcz [g]	10%	66	7.4	14.6	3.9	12.4	4	42.5	64
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	4.2	1.9	1.8	2.7	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	4.2	0.6	4.7	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.6	0.1	4.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	8.8	0.5	0	29.3	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	97.09	83.44	47.88	77.24	3.24	308.91	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	20.83	17.48	20.28	3.76	2.7	65.07	144
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.13	0.99	0.8	0	16.29	55
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	25.89
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.34
Sód [mg]	10%	2000	674.02	237.6	81.23	657.66	378	2028.52	102
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1805.56	480.13	235.01	0	2741.69	58
Wapń [mg]	10%	900	73.09	131.47	214.82	45.41	0	464.8	52
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	310.12	182.54	93.81	0	723.29	124
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	104.43	40.5	19.26	0	176.01	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.28	0.41	0.61	0	4.82	75
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	57.56	5.86	6.63	0	80.57	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.34	0.01	1.02	0	2.42	23
witamina E [mg]	30%	9	1.99	3	0.19	2.75	0	7.94	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0.07	0.05	0	0.51	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.32	0.33	0.16	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.73	0.44	0.47	0	8.26	72
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	34.54	3.52	3.97	0	48.34	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.66	0.22	1.82	1.05	5.07	113

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-10-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	553.7	678.9	151.6	489	95.3	1968.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2334.8	2859	641.9	2068.2	400	8304	99
Białko [g]	10%	110	25.4	41.7	1.6	25.4	5.9	100.2	90
Tłuszcz [g]	10%	66	14.2	16.3	0.5	7.7	4	42.9	66
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	3.7	0.1	1.8	2.4	11.8	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	5.4	0	1.5	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	4.4	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	49.3	121.8	0	0.9	0	172.1	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.11	97.46	36.63	79.68	8.77	304.67	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	4.65	14.46	31.08	3.91	8.77	62.9	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	2.12	12.49	3.36	0.64	0	18.64	62
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.6
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.16
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.24
Sód [mg]	10%	2000	916.54	330.87	4.68	1056.6	97.2	2405.9	121
Potas [mg]	10%	4700	364.81	1496.47	426.6	195.61	0	2483.5	53
Wapń [mg]	10%	900	43.49	126.27	6.48	51.94	162	390.19	44
Fosfor [mg]	10%	580	123.91	374.43	21.6	119.35	0	639.3	111
Magnez [mg]	10%	304.5	19.94	136.48	35.64	9.82	0	201.89	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.13	6.05	0.43	0.5	0	8.12	128
Witamina A [μg]	25%	565	13.05	17.39	8.1	10.35	0	48.89	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.69	0.46	0	1.03	0	3.18	32
witamina E [mg]	30%	9	2.3	2.2	0.22	1.98	0	6.71	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.66	0.03	0.04	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.46	0.1	0.23	0	0.96	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	5.74	0.51	0.59	0	10.09	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.83	10.43	4.85	6.2	0	29.33	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	0.91	0.01	2.93	0.27	6.01	133

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-10-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	519.8	674.3	257.5	467.5	95.3	2014.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2194.2	2830.8	1090.3	1975.1	400	8490.6	101
Białko [g]	10%	110	22.7	39.9	20.2	18.6	5.9	107.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	11.5	23.9	3.1	9.2	4	51.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	5.3	0.5	2.2	2.4	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.5	0	1.4	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	4.7	0	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	41.3	0	0	0	42.2	14
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	82.02	80.1	37.48	77.56	8.77	285.94	126
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.94	11.82	21.73	2.39	8.77	50.67	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.62	0.58	0.54	0	13.11	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.69
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	23.77
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	53.54
Sód [mg]	10%	2000	907.57	170.99	136.8	1100.25	97.2	2412.82	121
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1705.8	0	135.13	0	2018.73	43
Wapń [mg]	10%	900	29.89	165.2	0	11.98	162	369.08	40
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	335.77	0	17.29	0	381.88	66
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	108.26	0	13.33	0	129.36	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.12	0	0.36	0	4.9	77
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	58.76	0	4.05	0	73.31	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.81	0	1.01	0	2.83	28
witamina E [mg]	30%	9	1.98	3.47	0	1.51	0	6.97	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.35	0	0.03	0	0.42	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.4	0	0.01	0	0.47	48
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	7.68	0	0.2	0	8.41	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	35.25	0	2.42	0	43.98	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	0.47	0.38	3.05	0.27	6.03	133

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2045.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8624.4	102
Białko [g]	10%	110	106.5	97
Tłuszcz [g]	10%	66	48.9	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	13.9	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	113.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	301.27	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	63.31	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.34	45
% energii z białka	10%	17	-	24
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2666.1	133
Potas [mg]	10%	4700	2169.29	46
Wapń [mg]	10%	900	405.02	45
Fosfor [mg]	10%	580	619.68	107
Magnez [mg]	10%	304.5	152.9	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.37	84
Witamina A [µg]	25%	565	72.71	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	7.42	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.35	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	40.83	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.66	148