

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3-9.11.2025 rok Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-03
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 63%, białka: 17%, tłuszczów: 20%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-03

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 Złocisty/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 krem wielowarzywny 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 2. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 3. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Buraczki gotowane z marchewką 200.00g składniki: Burak 53%, Marchew 45%, Pietruszka liście 2%, 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% 7. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 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, 2025-11-04

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 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 dyniowa - wytrawna z dodatkiem kaszy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Dynia 14%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, # Kasza orkiszowa 2% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki] 2. 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% 3. Brokuły ugotowane 100.00g 4. 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] 5. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 230.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny]	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	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. 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, 2025-11-05

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 brokułowa 400.00g 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% 2. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g 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 150.00g 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. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przecięry z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]

			MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	
Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-06				
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# 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: cykorja, żyto]	1. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. #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. 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. #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, 2025-11-07

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# 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 150.00g [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. #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. 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) 100.00g 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, 2025-11-08

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 (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. #drobiowa rolada kanapkowa z szpinakiem 60.00g składniki: Kurczak tuszka 65%, p# Ser twarogowy chudy 17% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9% 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. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	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. RW Galaretka drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 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, 2025-11-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# 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 wielooowocowy 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. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 3. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 4. p#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 5. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-03

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	761.1	142.9	494	108.8	2088.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2448.4	3211.5	605.3	2083.4	457.3	8806.2	104
Białko [g]	10%	100	23	44.5	1.2	18.8	14.8	102.4	103
Tłuszcz [g]	10%	56	16.6	15	0.4	12.2	4	48.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.5	2.8	0.1	2.4	2.7	10.6	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	6.4	0	4.1	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.9	3.6	0	4.4	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.6	115.8	0	23.9	0	141.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	85.48	116.24	35.28	78.12	3.24	318.37	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.81	18.94	29.91	3.56	2.7	61.94	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.4	8.88	3.45	1.96	0	15.7	54
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	57.07
Sód [mg]	10%	2000	858.35	408.47	1.08	689.35	378	2335.26	116
Potas [mg]	10%	4700	222.04	1658.92	426.6	340.17	0	2647.75	56
Wapń [mg]	10%	900	69.64	200.48	6.48	35.23	0	311.84	35
Fosfor [mg]	10%	580	124.59	479.98	21.6	96.39	0	722.57	125
Magnez [mg]	10%	304.5	11.97	113.9	35.64	26.43	0	187.96	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.54	5.17	0.43	0.99	0	7.14	113
Witamina A [μg]	25%	565	11.83	49.01	8.1	7.96	0	76.91	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.76	0	1.49	0	3.28	33
witamina E [mg]	30%	9	3.88	2.92	0.22	2.28	0	9.32	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.3	0.03	0.07	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.52	0.1	0.09	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	14.62	0.51	2.49	0	18.24	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.09	29.4	4.85	4.77	0	46.14	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	1.13	0	1.91	1.05	5.83	130

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-04

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	819.1	43.2	535.2	95.3	2016.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213.8	3449.6	183.6	2255.8	400	8502.9	101
Białko [g]	10%	100	17.6	37.3	0	23.8	5.9	84.7	85
Tłuszcz [g]	10%	56	8	21.7	0	15	4	48.9	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	4.4	0	3.8	2.4	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8	0	3	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.6	0	3.3	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	62.2	0	126.9	0	190	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	95.68	123	10.8	76.45	8.77	314.71	121
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.57	22.96	9.9	2.31	8.77	63.53	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	9.04	0	0.54	0	10.94	37
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	14.89
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.27
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	64.84
Sód [mg]	10%	2000	914.77	857.37	0	1050.3	97.2	2919.65	147
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1395.36	0	183.28	0	1756.43	38
Wapń [mg]	10%	900	29.89	142.74	0	29.08	162	363.72	40
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	380.75	0	90.64	0	500.2	87
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	93.19	0	17.83	0	118.79	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.42	0	1.17	0	5.02	79
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	66.62	0	4.05	0	81.17	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.62	0	3.1	31
witamina E [mg]	30%	9	1.98	4.55	0	1.69	0	8.24	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.28	0	0.05	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.41	0	0.19	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	12.31	0	0.22	0	13.06	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	39.97	0	2.42	0	48.7	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.54	2.38	0	2.91	0.27	7.29	162

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-05

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	599.8	237.5	499.5	80.4	1991.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2425.7	2531.8	1003.4	2107.1	341.2	8409.5	100
Białko [g]	10%	100	20.2	37.7	11.7	15.3	1.8	87	87
Tłuszcz [g]	10%	56	12.1	9.7	4.5	12.3	0	38.8	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3	2.8	2.7	3.1	0	11.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	3.3	1	1.7	0	7.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	1.9	0.2	3.2	0	8.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	62.9	14.3	0.1	0	78.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	96.64	95.62	37.6	82.04	18.9	330.82	128
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.66	28.5	20.05	3.35	18.9	90.48	174
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.64	0.57	0.73	1.35	14.67	49
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.15
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.67
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	69.18
Sód [mg]	10%	2000	1015.57	324.11	129.6	798.95	518.4	2786.65	139
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1826.47	430.46	142.34	0	2577.06	55
Wapń [mg]	10%	900	29.89	371.21	347.58	13.65	0	762.35	85
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	585.23	299.07	19.25	0	932.37	161
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	122.95	38.48	16.59	0	185.8	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.92	0.49	0.4	0	4.25	67
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	71.68	2.38	4.29	0	88.85	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.02	0.02	1.01	0	2.07	20
witamina E [mg]	30%	9	1.98	2.97	0.12	1.61	0	6.7	74
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.35	0.11	0.03	0	0.53	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.69	0.46	0.01	0	1.22	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	13.39	0.43	0.21	0	14.56	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	43	1.43	2.57	0	53.31	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.82	0.9	0.36	2.21	1.44	6.96	154

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-06

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	504.2	602.2	105	677.5	95.3	1984.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2129.7	2543.7	445.2	2848.3	400	8367	99
Białko [g]	10%	100	21.8	28.4	1	29.7	5.9	87	87
Tłuszcz [g]	10%	56	10	10.3	0.3	24.9	4	49.6	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.8	0.1	8.7	2.4	19.1	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	1.2	0	1.5	0	4.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	0.8	0	3.1	0	7.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0.7	0	24.7	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.21	101.69	25.38	83.88	8.77	301.95	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.15	23.87	20.73	9.65	8.77	67.19	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	5.49	1.83	0.54	0	9.23	31
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	16.56
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.5
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	61.94
Sód [mg]	10%	2000	1026.37	1088.71	1.08	1503.9	97.2	3717.27	185
Potas [mg]	10%	4700	177.78	632.82	426.6	169.69	0	1406.9	30
Wapń [mg]	10%	900	29.89	179.74	6.48	46.54	162	424.66	47
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	141.09	21.6	103.69	0	295.19	51
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	40.94	35.64	16.57	0	100.92	33
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	1.94	0.43	0.43	0	3.23	51
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	70.44	8.1	4.05	0	93.09	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.02	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	1.98	1	0.22	1.51	0	4.74	53
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.15	0.03	0.04	0	0.27	28
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.2	0.1	0.18	0	0.54	53
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	2.98	0.51	0.27	0	4.29	37
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	42.26	4.85	2.42	0	55.85	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.85	3.02	0	4.17	0.27	9.29	206

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-07

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	540.6	625	187.9	533.8	108.8	1996.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2287.6	2631	789.9	2251.6	457.3	8417.6	99
Białko [g]	10%	100	21.9	35.9	1.7	25.8	14.8	100.4	101
Tłuszcz [g]	10%	56	7.4	14.9	6.3	13.4	4	46.2	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.7	4.3	0.7	1.9	2.7	11.5	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	4.2	0	5.2	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.6	0	5.1	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0.6	0	20.6	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	97.09	93.39	31.95	77.62	3.24	303.3	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.83	17.71	3.01	4.06	2.7	48.33	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	13.44	1.71	0.84	0	17.37	59
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	23.38
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.07
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	52.55
Sód [mg]	10%	2000	674.02	239.17	127.8	660.87	378	2079.87	104
Potas [mg]	10%	4700	220.98	1805.56	0	252.63	0	2279.18	48
Wapń [mg]	10%	900	73.09	131.47	0	51.31	0	255.87	29
Fosfor [mg]	10%	580	136.81	310.12	0	107.31	0	554.25	96
Magnez [mg]	10%	304.5	11.81	104.43	0	20.31	0	136.56	45
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.28	0	0.66	0	4.45	69
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	57.56	0	7.08	0	75.15	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.34	0	1.02	0	2.4	23
witamina E [mg]	30%	9	1.99	3	0	2.97	0	7.97	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.32	0	0.06	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.32	0	0.19	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.61	6.73	0	0.52	0	7.87	69
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	34.54	0	4.25	0	45.09	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.66	0.35	1.83	1.05	5.19	115

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-08

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	549.8	707.1	124.4	545.5	95.3	2022.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2319	2980.4	525.3	2302.2	400	8527.1	100
Białko [g]	10%	100	26.2	39.8	1.3	28.5	5.9	101.9	102
Tłuszcz [g]	10%	56	13.7	14.9	1.1	12.6	4	46.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.5	3.4	0	3.1	2.4	12.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	5.1	0	3.6	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.7	0	4.2	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.4	121.8	0	40.5	0	206.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	80.94	109.49	29.25	80.15	8.77	308.62	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.15	14.55	24.75	3.51	8.77	55.75	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.46	12.17	4.05	1.5	0	19.19	65
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	18.37
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.75
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	59.88
Sód [mg]	10%	2000	904.75	332.05	27	1085.22	97.2	2446.23	122
Potas [mg]	10%	4700	311.49	1432.88	0	403.5	0	2147.88	46
Wapń [mg]	10%	900	49	126.98	0	30.44	162	368.43	40
Fosfor [mg]	10%	580	128.14	315.71	0	125.17	0	569.03	98
Magnez [mg]	10%	304.5	18.7	78.86	0	23.76	0	121.33	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.09	3.41	0	1.48	0	6	93
Witamina A [μg]	25%	565	13.15	17.39	0	19.31	0	49.86	8
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.46	0	1.82	0	3.91	39
witamina E [mg]	30%	9	2.22	2.34	0	2.45	0	7.02	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.26	0	0.08	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.24	0	0.13	0	0.56	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	4.86	0	4.25	0	11.96	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.89	10.43	0	11.58	0	29.91	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.92	0.07	3.01	0.27	6.11	135

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-09

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	519.8	674.3	152.7	467.5	95.3	1909.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2194.2	2830.8	642.3	1975.1	400	8042.6	96
Białko [g]	10%	100	22.7	39.9	2.8	18.6	5.9	90.1	91
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	23.9	5.3	9.2	4	54.1	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	5.3	3.2	2.2	2.4	17.5	113
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.5	1.5	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.7	0.1	3.1	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	41.3	39.4	0	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.02	80.1	23.57	77.56	8.77	272.03	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.94	11.82	9.09	2.39	8.77	38.03	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	10.62	0.61	0.54	0	13.14	44
% energii z białka	10%	17	-	-	-	-	-	-	17.92
% energii z tłuszczu	10%	20	-	-	-	-	-	-	27.92
% energii z węglowodanów	10%	63	-	-	-	-	-	-	54.16
Sód [mg]	10%	2000	907.57	170.99	37.32	1100.25	97.2	2313.34	116
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1705.8	15.34	135.13	0	2034.07	43
Wapń [mg]	10%	900	29.89	165.2	13.69	11.98	162	382.78	42
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	335.77	21.55	17.29	0	403.43	70
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	108.26	1.55	13.33	0	130.92	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	4.12	0.18	0.36	0	5.09	80
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	58.76	0.06	4.05	0	73.37	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.81	0.15	1.01	0	2.98	30
witamina E [mg]	30%	9	1.98	3.47	0.14	1.51	0	7.11	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.35	0	0.03	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.4	0.03	0.01	0	0.5	51
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	7.68	0	0.2	0	8.42	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	35.25	0.03	2.42	0	44.02	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	0.47	0.1	3.05	0.27	5.78	127

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2001.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8439	100
Białko [g]	10%	100	93.4	94
Tłuszcz [g]	10%	56	47.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	106.2	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	307.11	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	60.75	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	48
% energii z białka	10%	17	-	19
% energii z tłuszczu	10%	20	-	22
% energii z węglowodanów	10%	63	-	60
Sód [mg]	10%	2000	2656.9	133
Potas [mg]	10%	4700	2121.32	45
Wapń [mg]	10%	900	409.95	45
Fosfor [mg]	10%	580	568.15	98
Magnez [mg]	10%	304.5	140.32	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.03	79
Witamina A [µg]	25%	565	76.91	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	7.3	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.2	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	46.15	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.64	147