

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 10-16.11.2025 rok, pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-11-10
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 57%, białka: 18%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 5. P# Twarożek z natką pietruszki 100.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem wielowarzywny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki późne 19%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Kurczak tuszka 11%, Brokuły mrożone 11%, Szpinak 4%, Koper ogrodowy 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i mozzarellą KOPIA 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Buraki pieczone 200.00g składniki: Burak 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczowy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z dorsza, pomidorowa (I) 60.00g 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% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-11

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 (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 60.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabelana 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% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. k#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. # Biszkopty okrągłe M 20.00g [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. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. #Herbata owocowa - malinowa 200.00g [składniki: owoc maliny (60%), kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromaty naturalne] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 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 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 7. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-12

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) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa kalafiorowa - krem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Kalafior 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Por 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Kurczak tuszka 3%, Marchew 3%, Ziemniaki późne 3%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 1%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Makaron jasny gotowany 300.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 5. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Kaszka manna na mleku 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-13

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

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 5. p# Dżem brzoskwiniowy 40.00g [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 50.00g [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 buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 5. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. RW Jabłko pieczone 250.00g składniki: Jabłko 100% 2. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. p# Serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z zielonymi warzywami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 9% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew z groszkiem mrożona 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Brokuły 6%, Pietruszka korzeń 1%, Por 1%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 130.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczeni drobiowej ze szpinakiem i mozzarellą 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 70%, p# ser mozzarella w solance 9% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Szpinak 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. RW Płatki jaglane na mleku z bananem 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 65%, Banan 22%, Płatki jaglane 13%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 2. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 4. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 5. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 20% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. RW Sos warzywny 50.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. # Biszkopty okrągłe M 30.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Żłocisty/polegawica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Twarożek z natką pietruszki 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-10

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	671.4	709.6	53.5	533.2	108.8	2076.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2830.7	2981.6	225.9	2249.6	457.3	8745.3	104
Białko [g]	10%	110	26.2	41.9	0.9	24.9	14.8	108.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	17.5	24.1	0.4	13.1	4	59.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.1	4.4	0	2.3	2.7	12.7	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	11.1	0	4.2	0	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	6.1	0	5.3	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	75.5	0	0.4	0	77.9	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	102.87	85.54	12.6	79.15	3.24	283.42	125
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.66	19.89	8.1	3.56	2.7	50.92	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.49	8.69	2.25	0.72	0	13.16	44
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	23.85
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	23.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.67
Sód [mg]	10%	2000	793.88	295.4	0	1057.3	378	2524.59	127
Potas [mg]	10%	4700	249	2182.35	0	205.63	0	2636.99	55
Wapń [mg]	10%	900	118.45	172.92	0	35.58	0	326.96	36
Fosfor [mg]	10%	580	157.28	480.78	0	71.3	0	709.38	122
Magnez [mg]	10%	304.5	14.6	135.96	0	17.52	0	168.08	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.68	5.71	0	0.54	0	6.94	108
Witamina A [μg]	25%	565	14.94	62.33	0	5.87	0	83.14	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.37	0.45	0	1.35	0	3.18	33
witamina E [mg]	30%	9	4.11	4.43	0	2.87	0	11.42	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.34	0	0.05	0	0.44	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.48	0	0.12	0	0.9	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.66	16.06	0	0.39	0	17.12	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.96	37.39	0	3.52	0	49.88	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.2	0.82	0	2.93	1.05	6.31	140

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

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	580.4	587.2	163.5	720.9	51	2103.1	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2451.2	2471.2	688.3	3032.6	215.1	8858.6	105
Białko [g]	10%	110	33.2	45	7.5	38.5	2.1	126.5	115
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	16	5.2	24.7	1.3	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	5.2	2.6	8.6	0.2	21.4	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	4.2	0	1.4	0	7.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.1	2.5	0	3.1	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	87	0	0	0	87.9	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	85.54	70.11	21.55	86.3	7.55	271.08	120
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	6.55	14.13	15.25	12.25	7.29	55.49	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	8.69	0.23	0.64	0	10.83	36
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	52.54
Sód [mg]	10%	2000	1506.07	180.97	130.32	1463.58	756	4036.95	202
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1381.05	0	152.28	0	1693.83	35
Wapń [mg]	10%	900	33.13	181.79	162	4.85	0	381.78	43
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	497.81	0	11.34	0	543.91	94
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	99.26	0	4.32	0	118.91	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	2.91	0	0.27	0	3.54	55
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	88.06	0	10.35	0	102.61	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.01	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	1.51	3.38	0	1.98	0	6.88	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.26	0	0.03	0	0.33	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.5	0	0.02	0	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	16.28	0	0.51	0	17.01	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	52.83	0	6.2	0	61.56	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	0.5	0.36	4.06	2.1	10.09	224

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-12

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	603.5	633.9	207.5	638.7	77.7	2161.6	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2542.9	2670.4	876.8	2689.1	330.4	9109.9	108
Białko [g]	10%	110	19.3	35.7	8.5	38.1	12.4	114.2	105
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	16.4	3.3	20.3	0	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	3.4	1.9	4.3	0	14.9	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	6.6	0.7	7.6	0	17.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	3.1	0.1	6.2	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	139.6	10.2	280.4	0	431.2	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	93.29	88.92	36.76	76.16	7.02	302.17	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.31	16.09	23.5	2.59	7.02	65.53	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	6.36	2.02	0.62	0	10.39	35
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	27.93
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	18.47
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	53.59
Sód [mg]	10%	2000	1114.57	327.76	92.57	795.42	54	2384.34	120
Potas [mg]	10%	4700	177.78	778.56	307.47	546.26	0	1810.08	40
Wapń [mg]	10%	900	29.89	121.81	248.27	57.86	0	457.85	51
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	331.79	213.62	348.02	0	922.25	159
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	54.8	27.49	48.74	0	138.8	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	2.26	0.35	2.25	0	5.28	82
Witamina A [µg]	25%	565	10.49	87.96	1.7	4.74	0	104.91	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.35	0.56	0.02	2.47	0	4.41	45
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.12	0.09	3.46	0	8.16	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.22	0.08	0.13	0	0.48	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.42	0.33	0.47	0	1.28	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	9.34	0.3	9.76	0	19.94	174
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	38.79	1.02	2.84	0	48.96	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.91	0.25	2.2	0.15	5.96	132

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-13

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

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	571.5	548.9	173.1	645.1	133.6	2072.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2412.7	2306.3	731.4	2720.5	559.5	8730.6	104
Białko [g]	10%	110	22.2	28.5	1.8	32.9	14.8	100.3	92
Tłuszcz [g]	10%	66	12.7	16.2	1.2	15.8	6.7	52.8	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	1.9	0.1	2.9	4	14.5	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8	0	5.7	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.5	0.2	5.9	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	12.4	0	58.5	0	71.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	92.62	78.2	41.53	94.26	3.37	310	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	17.38	35.95	11.31	3.37	84.58	186
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.26	12.46	5.76	2.96	0	22.44	75
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	21.08
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	24.17
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	54.75
Sód [mg]	10%	2000	751.87	229.55	4.5	775.52	378	2139.45	107
Potas [mg]	10%	4700	160.5	1565.98	301.5	500.23	0	2528.21	53
Wapń [mg]	10%	900	33.13	114.68	9	64.73	0	221.55	25
Fosfor [mg]	10%	580	34.75	219.58	20.25	100.55	0	375.14	64
Magnez [mg]	10%	304.5	15.32	88.26	6.75	34.73	0	145.07	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.36	2.98	0.67	1.29	0	5.32	84
Witamina A [μg]	25%	565	4.19	31.43	17.25	16.11	0	68.99	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.23	0	1.63	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	2	3.48	0.85	3.48	0	9.83	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.26	0.06	0.1	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.24	0.05	0.15	0	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.22	4.65	0.36	1.23	0	6.46	56
Witamina C [mg]	55%	67.5	2.51	18.85	10.35	9.66	0	41.39	61
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.08	0.63	0.01	2.15	1.05	5.34	119

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-15

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	689.6	268.9	448.8	95.3	2055.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2334.4	2911	1137.6	1898.4	400	8681.6	102
Białko [g]	10%	110	27.2	53.6	10.9	20.2	5.9	117.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	12	12.7	3.9	6.9	4	39.7	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	5.1	1.9	1.4	2.4	15	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2	0.6	1.4	0	6.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.2	1.3	0.1	3.2	0	8.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	147.1	8.8	0	0	156.8	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	84.47	94.13	47.88	77.12	8.77	312.39	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	5.78	9.75	20.28	3	8.77	47.6	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.36	7.96	0.99	1.28	0	11.62	39
% energii z białka	10%	18	-	-	-	-	-	-	22
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	-	20.33
% energii z węglowodanów	10%	57	-	-	-	-	-	-	57.67
Sód [mg]	10%	2000	1312.57	254.36	81.23	652.75	97.2	2398.12	121
Potas [mg]	10%	4700	177.78	1553.48	480.13	217.21	0	2428.61	52
Wapń [mg]	10%	900	29.89	139.07	214.82	20.96	162	566.76	62
Fosfor [mg]	10%	580	28.81	534.28	182.54	20.98	0	766.61	132
Magnez [mg]	10%	304.5	7.76	115.19	40.5	11.16	0	174.62	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.42	3.96	0.41	0.73	0	5.53	86
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	143.58	5.86	17.07	0	177.02	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	0.61	0.01	1.01	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.7	0.19	2.18	0	7.55	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.03	0.32	0.07	0.04	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.56	0.33	0.03	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.52	18.12	0.44	0.7	0	19.79	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	64.86	3.52	10.24	0	84.92	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.7	0.22	1.81	0.27	5.99	133

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-16

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

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2091.3	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8813.7	104
Białko [g]	10%	110	112.9	103
Tłuszcz [g]	10%	66	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	15.5	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	295.08	130
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	56.99	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.78	46
% energii z białka	10%	18	-	23
% energii z tłuszczu	10%	25	-	23
% energii z węglowodanów	10%	57	-	54
Sód [mg]	10%	2000	2848.16	143
Potas [mg]	10%	4700	2123.86	45
Wapń [mg]	10%	900	377.83	42
Fosfor [mg]	10%	580	636.18	109
Magnez [mg]	10%	304.5	138.23	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.09	80
Witamina A [µg]	25%	565	98.67	18
Witamina D [µg]	10%	10	3.43	35
witamina E [mg]	30%	9	8.48	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.11	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	52.34	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.12	158