

# Wyniki badań laboratoryjnych

## Jadłospis z dnia 20.05.2026

### Dieta podstawowa dla osób dorosłych D01

#### Jadłospis

Zupa mleczna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml /m,*/
Śniadanie	Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/,
	Masło 15 g /m/,
	Ser żółty 3 plastry /m/,
	Papryka 1/4 szt.
Zupa obiadowa	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s, m,*/,
Obiad	Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j,*/,
	Ziemniaki tuczzone 180 g /m/,
	Surówka z kapusty białej 120 g /go, j,*/
Kolacja	Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>żył</sub> , gl <sub>psz</sub> /,
	Masło 15 g /m/,
	Jajko 1 szt. /j/,
	Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/,
	Ogórek małosolny 1 szt.
Podwieczorek	Banan 1 szt.

#### Skład posiłków

	Ilość przyjęta do obliczeń	Wynik oznaczony
Zupa mleczna		Wynik ± U <sub>[pomiaru]</sub>
Zupa mleczna z kaszą jaglaną /m,*/	250 ml	(163 ± 4,9) g
Śniadanie		
Bułka pszenna 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , m/	50 g	(57,3 ± 1,7) g
Masło 15 g /m/	15 g	(15,9 ± 0,5) g
Ser żółty 3 plastry /m/	60 g	(64,6 ± 1,9) g
Papryka 1/4 szt.	50 g	(53,4 ± 1,6) g

	Ilość przyjęta do obliczeń	Wynik oznaczony
<b>Zupa obiadowa</b>		
Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną 300 ml /s,m,*/	300 ml	(498,6 ±15) g
<b>Obiad</b>		
Kotlet z piersi drobiowej 1 szt. /gl <sub>psz</sub> , j,*/	120 g	(130,2 ±3,9) g
Ziemniaki tłuczone /m/,	180 g	(205,5±6,2) g
Surówka z kapusty białej /go, j,*/	120 g	(146,3±4,4) g
<b>Kolacja</b>		
Chleb razowy 3 kromki /gl <sub>żyt</sub> , gl <sub>psz</sub> /,	100 g	(93,6±2,8) g
Masło 15 g /m/,	15 g	(16,2±0,5) g
Jajko 1 szt. /j/,	60 g	(61,6±0,5) g
Polędwica sopocka 3 plastry /so,*/,	50 g	(56,8±1,7) g
Ogórek małosolny 1 szt.	60 g	(67,8±2,0) g
<b>Kolacja</b>		
Banan 1 szt.	120 g	(123,9±3,7) g

## Wartość odżywcza i energetyczna

Parametr	Jednostka	Wynik±U <sub>[pomiaru]</sub>
Wartość energetyczna	kcal/100 g	124
Białko	g/100 g	(5,9±0,6)
Tłuszcz	g/100 g	(5,6±0,5)
Suma nasyconych kwasów tłuszczowych	g/100 g	(2,7±0,3)
Węglowodany	g/100 g	11,8
Suma cukrów	g/100 g	(2,4±0,5)
Błonnik pokarmowy	g/100 g	(1,2±0,5)
Sód (Na)	g/100 g	(0,18±0,03)

## Porównanie wartości obliczonej i oznaczonej

Parametr	Jednostka	Wynik (z obliczeń)	Przedział wyników (z analiz, po uwzględnieniu niepewności pomiaru i masy produktów)
Wartość energetyczna	kcal/dzień	2197	[2092 ; 2261]
Białko	g/ dzień	97,4	[90,2 ; 117,5]
Tłuszcz	g/ dzień	92,4	[86,8 ; 110,3]
Suma nasyconych kwasów tłuszczowych	g/ dzień	38,3	[40,9 ; 54,2]
Węglowodany	g/ dzień	271	[182 ; 233]
Suma cukrów	g/ dzień	38,2	[32,3 ; 52,4]
Błonnik pokarmowy	g/ dzień	28,7	[11,9 ; 30,7]
Sód (Na)	g/ dzień	2667	[2553 ; 3575]

### Podsumowanie

Spośród analizowanych parametrów wartością wyliczoną, która odbiega od oznaczonej w badaniach laboratoryjnych jest zawartość węglowodanów.

Zawartość węglowodanów została oznaczona laboratoryjnie metodą badań zgodną z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011, które zakłada, że „węglowodany” oznaczają wszelkie węglowodany, które podlegają procesom metabolizmu w organizmie człowieka, łącznie z alkoholami wielowodorotlenowymi”.

Zgodnie z powyższą definicją są to tzw. węglowodany przyswajalne. W danych używanych do wyliczeń wartości odżywczych podana jest zawartość tzw. węglowodanów ogółem. Dla porównania wyników badań laboratoryjnych z wartością podaną w jadłospisie powinna ona zostać pomniejszona o zawartość błonnika pokarmowego.

Niewielkie odchylenia zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów przyswajalnych mogą także wynikać z różnic pomiędzy wartościami tabelarycznymi a rzeczywistą zawartością danego składnika w produkcie, która zależy od wielu czynników m.in. pochodzenie, odmiana rośliny, warunki pogodowe i glebowe, ale także czas przechowywania i obróbka termiczna.