

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 21-27.04.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-04-21
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta ubogoenergetyczna (8) (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:	1700 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 53%, białka: 20%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-04-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# ser rycki edam light 15.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. P#w filet złocisty/poładwica 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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 7. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa barszcz biały z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Barszcz biały ZAKWAS 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 2. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Udko pieczone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 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]	1. Pomarańcza 100.00g 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 4. Rw galaretka z jajkiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Jaja gotowane IŻŻ 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-04-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. Bułki grahamki 55.00g 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 diglicerdy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa krem wielowarzywny 350.00g 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. Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 3. P#o farsz - twarogowy 150.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 60%, P# Śmietanka UHT, 12% 38% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Cukier 2% 4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. P# jogurt z kawałkami gruszki i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 54% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Gruszka 38%, Słonecznik nasiona 8%	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 diglicerdy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 3. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 5. Rw sałatka z tuńczykiem 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 46% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym Lisner 23%, Jaja gotowane IŻŻ 23%, Majonez dekoracyjny WINIARY 7%, Koper ogrodowy 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-04-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P#w szynka z indyka indykpol 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, może zawierać seler, gorczycę] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Kasza manna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 2. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 3. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 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 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 5%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 4. K# pasta z groszku z koprem 70.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 11% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-04-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w filet złocisty/poładwica 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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	1. P# zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Fasola biała konserwowa DAWTONA 10%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Majeranek suszony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0% 2. P#o gulasz węgierski (z indykiem) 200.00g składniki: Indyk tuszka 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, Passata S 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Kasza orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 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]	1. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 5.00g	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. K# sałatka jarzynowa na jogurcie 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 49%, Marchew 16%, Jaja gotowane IŻŻ 16%, Pietruszka korzeń 8%, Ogórek kwaszony 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 2% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 6. P#w szynka z indyka indykpol 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, może zawierać seler, gorczycę]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-04-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. Bułki grahamki 55.00g 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. P# serek wiejski 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. P# zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 2. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 3. Rw dorsz pieczony 150.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 5. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 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] 7. P# sos chrzanowy 60.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan 5%, Mąka pszenna typ 500 5%	1. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100% 2. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 4. P# pasta z dorsza, pomidorowa (I) 85.00g składniki: Dorsz mrożony 43%, p# Ser twarogowy chudy 39%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, 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# chleb graham 60.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [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. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-04-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy] 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).] - Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	- Rw zupa krupnik 350.00g składniki: - P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Jaja sadzone iżż 100.00g - 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] Rw sos szpinakowo-śmietanowy 100.00g składniki: Szpinak 63%, Śmietana 12% tłuszczu 13%, Woda wodociągowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1% Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	P# jogurt z płatkami owsianymi i bananem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 53% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Banan 33%, Płatki owsiane 13%	P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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).] P# ser twarogowy chudy 50.00g - P#w filet złocisty/połędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-04-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham,	P# rosół świąteczny 250.00g 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% Makaron pełnoziarnisty	P#d koktajl z truskawką i bananem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 25%, Banan 25%	P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [składniki: woda, oleje roślinne	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy] 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. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Jaja gotowane iżż 50.00g 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. R w fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. R w filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 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]	(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/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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] 4. P#w szynka z indyka indykpol 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, może zawierać seler, gorczycę] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]
--	--	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-04-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	491.5	547.3	105.6	472.1	133.6	1750.3	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2068	2289.5	444.6	1981	559.5	7342.8	103
Białko [g]	10%	106	25.7	34.7	4.7	16.7	14.8	96.7	92
Tłuszcz [g]	10%	56	14	27.7	2.8	16.1	6.7	67.5	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	4	1.6	2.4	4	17.4	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	13.1	0	2.7	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	7.5	0	4.7	0	17.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	122.3	0	63.4	0	196.1	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.15	41.75	16.02	70.28	3.37	200.58	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.07	9.96	13.68	2.92	3.37	44.01	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	4.06	1.71	10.59	0	23.35	78
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	34.4
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	41.01
Sód [mg]	10%	2000	1568.04	268.51	67.5	680.19	378	2962.25	147
Potas [mg]	10%	4700	728.49	869.39	164.7	578.16	0	2340.75	49
Wapń [mg]	10%	900	449.34	94.65	137.7	81.06	0	762.76	85
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	119	20.7	326.42	0	936.25	162
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	34.75	10.8	104.96	0	262.9	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	1.26	0.36	4.39	0	9.43	148
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	53.06	36.75	31.03	0	136.06	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.31	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.96	5.6	0.13	3.09	0	11.8	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0.06	0.34	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.13	0.02	0.27	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	2.76	0.17	5.55	0	11.43	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.83	22.04	18.61	0	81.64	122
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.35	0.74	0.18	1.88	1.05	7.4	165

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-04-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	456.7	659.9	94.1	428.7	95.3	1734.8	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2768.9	393.7	1797.8	400	7282.7	103
Białko [g]	10%	106	21.4	38.8	4	20.2	5.9	90.4	86
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	27.7	4.5	16.5	4	65.1	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	7.8	1.1	2.6	2.4	18.1	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	10.2	0.5	2.8	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.7	2	4.4	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	160.6	0	87.8	0	258.8	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	64.69	9.83	53.43	8.77	205.72	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	22.91	6.69	6.63	8.77	58.63	165
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	2.02	1.14	7.23	0	17.97	60
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.65
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	35.67
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	43.68
Sód [mg]	10%	2000	759.39	202.01	35.79	688.16	97.2	1782.56	89
Potas [mg]	10%	4700	707.79	764.26	95.74	472.73	0	2040.53	43
Wapń [mg]	10%	900	307	220.13	71.37	46.08	162	806.6	89
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	653.22	59.46	238.52	0	1420.44	245
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	157.91	27.62	69.06	0	366.54	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	4.47	0.39	3.21	0	11.63	182
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	108.63	1.52	62.89	0	187.38	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.17	0	1.43	0	3.64	36
witamina E [mg]	30%	9	2.54	3.35	1.6	3.65	0	11.15	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.27	0.08	0.24	0	0.96	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.81	0.02	0.25	0	1.56	158
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	4.48	0.48	4.51	0	12.11	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	16.86	0.91	37.73	0	64.11	95
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.56	0.09	1.91	0.27	4.45	98

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-04-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	490.8	529.2	145.2	372.7	95.3	1633.4	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2063.7	2218.7	606.3	1561.1	400	6849.9	97
Białko [g]	10%	106	22.5	30	7	10.9	5.9	76.4	72
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	21.5	8.5	14.5	4	63.3	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	7.1	2.2	1.9	2.4	18.5	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.2	1.6	6.2	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.7	3.4	6.5	0	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	90.1	0	0	0	100.4	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.27	57.31	10.67	54.33	8.77	202.36	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.8	17.53	4.9	4.13	8.77	50.15	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	7.24	1.07	9.64	0	25.95	87
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.41
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	37.94
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.65
Sód [mg]	10%	2000	721.59	292.47	53.48	518.11	97.2	1682.86	85
Potas [mg]	10%	4700	673.5	911.39	125.25	439.83	0	2149.99	45
Wapń [mg]	10%	900	291.88	78.26	100.57	58.19	162	690.91	76
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	315.71	151.38	217.65	0	1093.5	188
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	64.9	66.48	78.24	0	316.53	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.18	1.47	3.5	0	9.69	152
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	12.69	0	15.42	0	88.71	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.47	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.24	3.15	2.88	4.32	0	13.61	151
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.19	0.11	0.28	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.26	0.04	0.15	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	12.25	0.58	4.28	0	21.63	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	7.61	0	9.25	0	53.23	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	0.81	0.14	1.43	0.27	4.2	93

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-04-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	449.2	391.2	111.8	524.2	95.3	1571.9	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1891.1	1643.2	468.6	2204.2	400	6607.3	93
Białko [g]	10%	106	20.1	28.5	5.2	22.7	5.9	82.5	78
Tłuszcz [g]	10%	56	12	12.1	4.8	14	4	47.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	2.5	1.8	3.3	2.4	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.5	0.3	2.6	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	2.5	1.3	4.8	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	53.4	0	84	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.34	46.25	12.4	82.9	8.77	218.67	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.24	10.73	10.29	4.07	8.77	48.12	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	8.63	1.17	12.41	0	28.8	96
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.62
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.7
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.68
Sód [mg]	10%	2000	677.49	951.2	65.83	1104.19	97.2	2895.92	145
Potas [mg]	10%	4700	724.44	644.99	95.98	837.24	0	2302.66	49
Wapń [mg]	10%	900	293.95	50.81	115.69	80.78	162	703.24	79
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	129.38	39.33	343.32	0	983.06	169
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	70.34	17.5	117.61	0	317.41	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	1.79	0.32	4.69	0	10.01	156
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	63.53	3.45	25.68	0	106.02	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.27	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.42	1.14	2.88	0	9.33	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.1	0.06	0.38	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.15	0.02	0.25	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	3.4	0.36	6.37	0	13.08	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	32.27	2.06	14.79	0	57.14	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	2.64	0.18	3.06	0.27	7.23	161

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-04-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	249.2	572.7	112.7	473.3	167.8	1575.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1046.4	2399.5	473.4	1990.2	708.2	6617.8	94
Białko [g]	10%	106	11	32.2	6.7	23.2	9.8	83.1	77
Tłuszcz [g]	10%	56	8.4	23.3	4.2	13.2	2.7	51.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.7	5.3	2.4	1.9	0.5	13	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.3	0	5.2	0.7	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	5.2	0.1	6.2	1.6	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	27.8	0	0.5	0.5	29.8	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.71	63.81	12.46	70.16	27.67	208.83	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	6.77	11.79	11.29	4.08	1.42	35.37	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.77	10.84	1.08	9.66	3.59	29.95	100
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.48
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.15
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.37
Sód [mg]	10%	2000	400.74	147.58	104.4	643.89	257.94	1554.55	77
Potas [mg]	10%	4700	380.01	953.88	253.8	573.41	175.77	2336.88	49
Wapń [mg]	10%	900	46.81	93.72	170.1	77.81	41.85	430.3	48
Fosfor [mg]	10%	580	135.41	267.62	18.9	342.03	169.29	933.26	160
Magnez [mg]	10%	304.5	44.17	108.58	7.2	98.28	38.07	296.3	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.78	2.98	0.45	3.68	1.29	10.19	160
Witamina A [μg]	25%	565	62.77	94.17	17.25	14.2	1.79	190.2	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.33	0	1.02	0.34	2.71	26
witamina E [mg]	30%	9	3.25	4.08	0.85	4.11	0.89	13.2	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.33	0.05	0.34	0.12	1.01	102
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.26	0.03	0.27	0.17	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.05	3.3	0.85	5.86	2.13	15.21	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	37.66	56.5	10.35	8.52	1.07	114.12	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.11	0.4	0.29	1.78	0.71	3.88	86

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-04-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	459.5	470.9	216.3	336.8	95.3	1578.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	1964.8	912.1	1418.8	400	6629.2	94
Białko [g]	10%	106	20.9	17.1	7.6	19.8	5.9	71.5	68
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	26.6	4.7	7.4	4	55.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	8	2.1	1.6	2.4	18.4	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	11.3	0.6	1.8	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.3	0.7	4.2	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	276.8	0	0.9	0	322.6	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	43.91	36.97	51.16	8.77	210.51	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	10.07	17.97	5.22	8.77	55.82	157
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	6.44	2.67	7.2	0	24.19	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.11
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.7
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.2
Sód [mg]	10%	2000	392.81	418.65	70.92	684.78	97.2	1664.37	84
Potas [mg]	10%	4700	748.59	614.25	327.96	478.52	0	2169.33	46
Wapń [mg]	10%	900	302.49	179.02	131.76	77.75	162	853.04	96
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	234.74	115.92	295.21	0	1118.95	193
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	71.38	50.76	70.21	0	306.61	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	4.07	1.17	2.75	0	10.85	170
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	61.51	4.5	62.62	0	140.05	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	1.27	0	1.03	0	3.82	38
witamina E [mg]	30%	9	2.51	4.73	0.46	3.53	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.17	0.11	0.24	0	0.93	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.56	0.09	0.33	0	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	1.22	0.48	4.58	0	12.13	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.85	36.9	2.7	37.57	0	84.03	125
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.09	1.16	0.19	1.9	0.27	4.16	92

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-04-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	470.3	533.7	91.6	418	95.3	1609.1	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1977	2244.3	386.3	1760.9	400	6768.6	95
Białko [g]	10%	106	20.9	37.6	3.5	18.5	5.9	86.6	81
Tłuszcz [g]	10%	56	14.8	16.7	2.2	8.6	4	46.4	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	2.3	1.2	1.9	2.4	12.7	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	7.7	0	1.4	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	4.3	0.1	3.6	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	80.7	0	0	0	217.9	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.55	61.51	14.88	71.58	8.77	223.31	125
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.02	9.54	12.82	3.27	8.77	48.44	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	6.55	1.18	10.17	0	24.48	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27.12
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	52.05
Sód [mg]	10%	2000	411.54	160.22	49.27	1076.58	97.2	1794.82	90
Potas [mg]	10%	4700	772.59	1038.99	178.2	465.43	0	2455.22	52
Wapń [mg]	10%	900	311.05	136.88	91.8	50.23	162	751.97	84
Fosfor [mg]	10%	580	544.37	377.93	15.18	269.11	0	1206.6	208
Magnez [mg]	10%	304.5	116.44	82.66	14.51	94.15	0	307.76	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	4	3.3	0.37	3.7	0	11.38	179
Witamina A [μg]	25%	565	13.35	33.49	19.23	58.87	0	124.96	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.67	0	0.67	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	3.05	3.23	0.1	3.06	0	9.46	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.24	0.02	0.31	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.38	0.05	0.17	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.95	13.69	0.24	5.86	0	22.76	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	20.09	11.54	35.32	0	74.97	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.14	0.44	0.13	2.99	0.27	4.48	100

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1636.3	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6871.2	97
Białko [g]	10%	106	83.9	79
Tłuszcz [g]	10%	56	56.7	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	172.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	210	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	48.65	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.96	83
% energii z białka	10%	20	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	47
Sód [mg]	10%	2000	2048.19	102
Potas [mg]	10%	4700	2256.48	48
Wapń [mg]	10%	900	714.12	80
Fosfor [mg]	10%	580	1098.87	189
Magnez [mg]	10%	304.5	310.58	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	10.46	164
Witamina A [µg]	25%	565	139.06	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	11.4	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.13	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.48	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	75.61	112
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.12	114