

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 26.05-1.06.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-05-26
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-05-26				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. K# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna , kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] 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)	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 350.00g 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. Rw ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8% ,	1. Mus kubaś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. K# pasta z soczewicy	1. P# chleb graham 30.00g [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 (karoteny).] 3. Jaja gotowane iżż 30.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, 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 do gotowania 3%	Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. P#o pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Kajzerka, bułka pszenna 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# sos pomidorowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 3%		pomidorowa 50.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 60%, Koncentrat pomidorowy 30% 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-05-27

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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 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%	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 pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 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], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. # szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną 150.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 50%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 25% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0% 6. #bm surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 70% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. Rw jabłko 100.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Rw pasta z dorsza, ala paprykarz 60.00g składniki: Dorsz mrożony 30%, Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-05-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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 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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% 5. P# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 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# 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 brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. P# sos pomidorowy z włoszczyzną 200.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 2% 5. Jaja gotowane iż 100.00g	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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# pasta z groszku ze szczypiorkiem 40.00g składniki: Groszek zielony konserwowy bez zalewy 74%, Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# chleb pszenno-żytni krojony 30.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] 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 (karoteny).] 3. Ogórek 30.00g 4. P# ser twarogowy chudy 30.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-05-29

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#w szynka z indyka indykpol 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, 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# 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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ziemniaki późne 19%, 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 brązowy ugotowany 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Rw marchewka z groszkiem gotowana 150.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 1% 6. P# sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, Mąka pszenna typ 500 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. Arbuz 200.00g	1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Pasztet z ciecierzycy 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-05-30

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. Tłuszcz roślinny do smarowania flora original 15.00g 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 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# pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 6. Rw fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. Mus kubaś 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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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# pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-05-31

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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne 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)] 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# 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 350.00g 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 orkiszowa ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o schab pieczony 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Surówka z ogórka kiszzonego 100.00g składniki: Ogórek kwaszony 47%, Jabłko 30%, Marchew 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 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 pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Rw galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Dorsz mrożony 30%, 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, 2025-06-01

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, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu 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: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%	- 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] 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 ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% - Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% - Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	P#d koktajl z truskawką i bananem wer.2 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 67% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Truskawki mrożone 17%, Banan 17%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 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).] - Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% - P#w filet złocisty/połędwica 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, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę] - P#w szynka z indyka indykpol 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, może zawierać seler, gorczycę]	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	--	--	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-05-26

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	495.4	533.9	41.5	378.6	108.6	1558.4	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2081.8	2241.5	175.4	1587.3	455.8	6541.9	90
Białko [g]	10%	106	22.4	29	0.3	10.6	5	67.6	63
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	19	0.3	14.9	4.1	55.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.9	0	1.9	1	10.2	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	9.6	0	5.3	1.5	21.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.4	5.2	0	5.9	1.4	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	89.1	0	0	76.1	176.1	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.72	65.63	10.08	53.82	13.63	209.89	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.91	17.8	9.72	3.17	0.1	45.71	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.06	8.15	1.71	6.78	1.86	24.57	82
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.68
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.26
Sód [mg]	10%	2000	409.28	342.85	0	500.06	348.12	1600.32	79
Potas [mg]	10%	4700	651.24	1716.45	0	374.5	113.67	2855.87	61
Wapń [mg]	10%	900	330.4	99.09	0	44.53	21.06	495.1	55
Fosfor [mg]	10%	580	439.82	418.89	0	188.05	100.44	1147.2	197
Magnez [mg]	10%	304.5	83.63	106.23	0	67.96	31.05	288.88	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.59	0	2.64	1.18	9.84	154
Witamina A [µg]	25%	565	17.44	56.25	0	9.77	3.82	87.3	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.45	0	1.01	0.7	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	3.45	3.76	0	3.64	0.78	11.64	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.27	0	0.22	0.06	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.38	0	0.12	0.13	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	8.28	0	3.79	1.08	14.24	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	17.23	0	5.86	0.53	34.11	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.13	0.95	0	1.38	0.96	4	89

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-05-27

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	463.7	611.1	44.6	334.6	95.3	1549.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1950.6	2559.7	188.3	1406.9	400	6505.7	92
Białko [g]	10%	106	19.5	26.1	0.3	11.5	5.9	63.5	60
Tłuszcz [g]	10%	56	13	27.8	0.3	9.5	4	54.8	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	6.2	0	1.5	2.4	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13.6	0	3.3	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	4.9	0	4.9	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	48.8	0	0	0	186.1	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.91	66.99	10.89	54.1	8.77	211.68	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.38	10.98	8.73	3.65	8.77	47.53	134
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	5.79	1.8	7.01	0	22.5	74
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.19
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.3
Sód [mg]	10%	2000	414.24	1108.95	1.8	438.97	97.2	2061.17	103
Potas [mg]	10%	4700	788.25	668.88	120.6	449.91	0	2027.65	44
Wapń [mg]	10%	900	302.23	30.72	3.6	39.75	162	538.31	59
Fosfor [mg]	10%	580	482.09	343.23	8.1	189.33	0	1022.77	176
Magnez [mg]	10%	304.5	110.95	91.37	2.7	68.2	0	273.22	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.52	0.27	2.58	0	8.63	134
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	5.96	6.9	13.49	0	90.7	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	1.02	0	1.01	0	3.68	36
witamina E [mg]	30%	9	3.7	2.72	0.34	3.24	0	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.56	0.02	0.23	0	1.21	122
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.33	0.02	0.1	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.85	6.04	0.14	4.12	0	15.17	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	3.58	4.13	8.09	0	54.42	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	3.08	0	1.21	0.27	5.15	114

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-05-28

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	492.8	557	105	326	108.8	1589.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2073.3	2345.6	445.2	1367.5	460	6691.8	93
Białko [g]	10%	106	25.1	27	1	9.5	7.6	70.3	67
Tłuszcz [g]	10%	56	13.9	15.9	0.3	11.1	2	43.4	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6	4.9	0.1	1.6	0.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.7	0	4.3	0.5	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	1.9	0	5.4	1	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	262.1	0	0	0.5	273	90
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.28	78.17	25.38	50.94	14.98	239.77	134
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.75	19.25	20.73	3.51	1.72	59.97	168
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	3.67	1.83	8.07	0.13	21.04	69
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	16.71
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	20.42
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	62.87
Sód [mg]	10%	2000	928.59	308.07	1.08	479.82	160.74	1878.3	93
Potas [mg]	10%	4700	603.3	973.5	426.6	409.34	59.67	2472.42	53
Wapń [mg]	10%	900	294.13	285.4	6.48	50.78	29.97	666.77	75
Fosfor [mg]	10%	580	406.94	402.1	21.6	203.58	71.01	1105.24	190
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	67.4	35.64	72.17	4.59	301.1	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	3.19	0.43	2.91	0.1	9.08	142
Witamina A [µg]	25%	565	8.1	51.55	8.1	12.79	1.79	82.34	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.24	0	1.01	0.34	3.63	35
witamina E [mg]	30%	9	2.23	2.02	0.22	3.52	0.52	8.54	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.2	0.03	0.25	0.01	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.75	0.1	0.11	0.13	1.54	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.9	1.83	0.51	4.11	0.09	10.46	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	30.93	4.85	7.67	1.07	49.4	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.85	0	1.33	0.44	4.69	105

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-05-29

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	484.1	638.4	65.3	368.8	95.3	1652.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2034.8	2675	277.2	1549.4	400	6936.5	98
Białko [g]	10%	106	22.6	36.4	1	12.6	5.9	78.7	74
Tłuszcz [g]	10%	56	15.4	26.8	0.1	11.5	4	58	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.4	0	1.9	2.4	13.6	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	12.5	0	4.2	0	20	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	7.2	0	5.3	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	112.8	0	26.8	0	150	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.22	67.5	15.12	57.42	8.77	216.05	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.98	14.04	13.68	3.86	8.77	54.34	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	9.57	0.54	7.67	0	24.77	83
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.36
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	27.08
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.56
Sód [mg]	10%	2000	650.04	355.62	1.8	491.43	97.2	1596.1	81
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1128.96	234	427.35	0	2518.81	53
Wapń [mg]	10%	900	298	177.22	10.8	75.63	162	723.66	80
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	316.28	16.2	230.51	0	1033.13	179
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	96.86	3.6	72.79	0	285.65	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.85	0.36	2.86	0	9.49	149
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	11.21	15	11.52	0	52.96	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.13	0	2.58	25
witamina E [mg]	30%	9	2.96	4.34	0.13	3.26	0	10.72	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.33	0.12	0.24	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.29	0.03	0.19	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	4.87	0.34	3.82	0	11.98	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	6.72	9	6.91	0	31.77	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.8	0.98	0	1.36	0.27	3.99	88

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-05-30

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	494.5	560.6	61.5	330.7	133.6	1581.1	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2078.6	2352.5	260.5	1388.6	559.5	6639.9	93
Białko [g]	10%	106	21.1	30.1	0.9	13.8	14.8	80.9	76
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	22.3	0.3	11.1	6.7	55.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.6	0	2.7	4	13.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	11.2	0	3.7	0	19.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	6	0	4.4	0	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.2	0	163.4	0	194.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	72.03	61.71	14.31	47.03	3.37	198.47	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16.27	10.44	14.13	2.6	3.37	46.82	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.04	4.26	1.26	6.52	0	20.09	67
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.15
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	49.89
Sód [mg]	10%	2000	386.16	107.25	0	499.24	378	1370.66	68
Potas [mg]	10%	4700	704.63	552.74	0	438.79	0	1696.18	36
Wapń [mg]	10%	900	334.24	107.98	0	62.55	0	504.78	56
Fosfor [mg]	10%	580	472.5	120.03	0	278.07	0	870.6	150
Magnez [mg]	10%	304.5	109.49	44.38	0	70.26	0	224.14	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.62	2.36	0	3.48	0	8.47	132
Witamina A [μg]	25%	565	150.98	24.68	0	11.62	0	187.29	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.8	0	3.24	32
witamina E [mg]	30%	9	4.03	4.24	0	2.8	0	11.07	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.13	0	0.24	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.2	0	0.33	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.55	2.76	0	3.92	0	11.24	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.59	14.8	0	6.97	0	58.37	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.07	0.29	0	1.38	1.05	3.42	76

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-05-31

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	470.7	481	105	309.4	95.3	1461.6	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1978.4	2015.2	445.2	1302.6	400	6141.6	86
Białko [g]	10%	106	18.9	31	1	16.6	5.9	73.6	70
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	20.5	0.3	6.9	4	46.5	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	6.2	0.1	1.3	2.4	15.3	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	5.2	0	1.8	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	2.9	0	4.2	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.6	0	0	0	31	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.56	46.6	25.38	49.08	8.77	199.4	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	10.05	20.73	3.6	8.77	56.93	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	7.3	1.83	7.92	0	24.7	81
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	55.97
Sód [mg]	10%	2000	633.84	436.57	1.08	437.38	97.2	1606.07	81
Potas [mg]	10%	4700	685.65	689.31	426.6	433.48	0	2235.05	48
Wapń [mg]	10%	900	290.08	76.97	6.48	52.55	162	588.09	66
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	151.91	21.6	196.84	0	774.6	134
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	58.44	35.64	71.64	0	271.28	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.16	0.43	3.03	0	8.11	127
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	33.93	8.1	65.59	0	122.85	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.21	0.22	3.45	0	8.55	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.15	0.03	0.23	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.17	0.1	0.16	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	3.15	0.51	4.35	0	12.26	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	17.63	4.85	39.35	0	70.98	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	1.21	0	1.21	0.27	4.01	88

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-01

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	511.3	552.8	123.8	337.3	95.3	1620.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2147.9	2331.1	521.1	1417.5	400	6817.8	96
Białko [g]	10%	106	23	35	5.7	15.1	5.9	84.9	80
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	11.8	3.8	10.1	4	47.1	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	2.2	2.3	2.4	15	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.4	0	1.8	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	2.5	0	4.1	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0	0	238.3	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.93	80	17.13	49.72	8.77	225.57	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16	15.97	15.3	3.37	8.77	59.43	167
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.76	7.18	1.04	6.88	0	22.88	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.46
Sód [mg]	10%	2000	428.67	329.21	86.99	879.03	97.2	1821.11	90
Potas [mg]	10%	4700	952.93	970.13	158.4	364.63	0	2446.1	52
Wapń [mg]	10%	900	351.08	99.86	153.59	36.28	162	802.83	89
Fosfor [mg]	10%	580	574.97	352.26	13.5	188.11	0	1128.85	194
Magnez [mg]	10%	304.5	127.06	68.99	12.9	65.8	0	274.76	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.66	0.32	2.48	0	9.94	156
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	57	0	135.29	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.46	34
witamina E [mg]	30%	9	3.88	2.07	0.09	3.15	0	9.21	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.21	0.01	0.21	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.34	0.04	0.12	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	11.8	0.22	4.15	0	19.39	169
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	34.19	0	81.17	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.91	0.24	2.44	0.27	4.55	101

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1573.3	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6610.7	93
Białko [g]	10%	106	74.2	70
Tłuszcz [g]	10%	56	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	178.4	59
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	214.4	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	52.96	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	22.94	76
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	29	-	27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	56
Sód [mg]	10%	2000	1704.82	85
Potas [mg]	10%	4700	2321.73	50
Wapń [mg]	10%	900	617.08	69
Fosfor [mg]	10%	580	1011.77	174
Magnez [mg]	10%	304.5	274.15	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.08	142
Witamina A [µg]	25%	565	108.39	19
Witamina D [µg]	10%	10	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	9.96	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.91	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.53	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.32	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.26	94