

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 16-22.06.2025 rok Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-16
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, 2025-06-16

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/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, 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 ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, 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. 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%, Bazylija suszona 1% 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. # jogodeser: skyr z arbuzem i słonecznikiem 100.00g składniki: Skyr naturalny 58% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Arbuz 39%, Słonecznik nasiona 3%	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. 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% 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, 2025-06-17

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 (karoten).] 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. P#o bolognese wegetariańskie 200.00g składniki: Soczewica ugotowana 34%, Cukinia 17%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Marchew 7%, Woda wodociągowa 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	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 (karoten).] 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: mieszanka 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, 2025-06-18

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 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: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. P#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, 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. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, 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 (karoteny).] 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, 2025-06-19

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 (karoten).] 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 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. 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 (karoten).] 3. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 4. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 5. P#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę)]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-20

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, 2025-06-21

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 sło 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (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: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8% 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. Rw zupa krupnik 350.00g składniki: 2. 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% 3. # pulpet drobiowy nadziewany serem - zapiekany 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 81%, Jaja kurze całe 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 5. 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% 6. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%	1. 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%	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%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten 3. P# ser twarogowy chudy 50.00g 4. 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] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-22

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. 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, 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%	1. 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% 2. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 3. Rw 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. 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% 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]	1. 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%	1. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 10.00g [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. 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] 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 20.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, 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]	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	491.5	424.1	63	434.3	133.6	1546.7	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2068	1778.6	266.2	1826.7	559.5	6499.2	92
Białko [g]	10%	106	25.7	29	7.1	17.6	14.8	94.4	89
Tłuszcz [g]	10%	56	14	16.7	1.3	11.7	6.7	50.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	2.5	0.1	2	4	13.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	7.8	0.2	4.1	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.4	0.8	5.7	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	67.8	0	0.5	0	78.6	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.15	42.31	5.78	69.36	3.37	189.99	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.07	9.98	4.83	3.29	3.37	35.56	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	5.85	0.27	9.54	0	22.66	76
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	30.92
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.88
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	39.19
Sód [mg]	10%	2000	1568.04	461.09	21.33	647.37	378	3075.85	153
Potas [mg]	10%	4700	728.49	1104.34	68.31	438.07	0	2339.22	48
Wapń [mg]	10%	900	449.34	126.64	5.89	93.49	0	675.37	75
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	350.42	25.89	329.26	0	1175.71	202
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	89.95	11.11	95.39	0	308.85	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.17	0.19	3.61	0	9.41	147
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	66.26	2.9	8.26	0	92.65	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.02	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.96	4.53	0.65	3.38	0	11.54	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.24	0.05	0.32	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.29	0.01	0.26	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	12.78	0.25	5.31	0	21.3	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	36.74	1.74	4.95	0	52.58	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.35	1.28	0.05	1.79	1.05	7.68	171

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-17

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	561.6	105	428.7	95.3	1647.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1922.1	2368.6	445.2	1797.8	400	6933.9	97
Białko [g]	10%	106	21.4	27.4	1	20.2	5.9	76.1	72
Tłuszcz [g]	10%	56	12.2	12.6	0.3	16.5	4	45.7	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	2.5	0.1	2.6	2.4	11.7	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	5.1	0	2.8	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	2.9	0	4.4	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	28	0	87.8	0	126.2	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.98	87.18	25.38	53.43	8.77	243.75	137
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.62	11.91	20.73	6.63	8.77	61.68	173
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	5.28	1.83	7.23	0	21.93	73
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	24.01
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	2000	759.39	241.82	1.08	688.16	97.2	1787.66	89
Potas [mg]	10%	4700	707.79	872.94	426.6	472.73	0	2480.07	53
Wapń [mg]	10%	900	307	99.68	6.48	46.08	162	621.25	69
Fosfor [mg]	10%	580	469.22	197.01	21.6	238.52	0	926.36	160
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	60.06	35.64	69.06	0	276.71	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.28	0.43	3.21	0	9.49	149
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	34.82	8.1	62.89	0	120.13	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.52	0	1.43	0	2.99	29
witamina E [mg]	30%	9	2.54	2.31	0.22	3.65	0	8.74	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.18	0.03	0.24	0	0.82	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.24	0.1	0.25	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.63	4.18	0.51	4.51	0	11.83	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	20.89	4.85	37.73	0	72.08	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.67	0	1.91	0.27	4.46	98

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-18

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	558.6	145.2	372.7	95.3	1662.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2063.7	2339.3	606.3	1561.1	400	6970.6	99
Białko [g]	10%	106	22.5	31	7	10.9	5.9	77.5	73
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	23.7	8.5	14.5	4	65.4	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	8.3	2.2	1.9	2.4	19.7	128
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	8.9	1.6	6.2	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.9	3.4	6.5	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	97.1	0	0	0	107.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.27	60.45	10.67	54.33	8.77	205.51	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.8	18.36	4.9	4.13	8.77	50.98	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.99	10.45	1.07	9.64	0	29.17	98
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	19.31
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	38.24
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	42.45
Sód [mg]	10%	2000	721.59	280.41	53.48	518.11	97.2	1670.79	84
Potas [mg]	10%	4700	673.5	1381.32	125.25	439.83	0	2619.92	55
Wapń [mg]	10%	900	291.88	144.49	100.57	58.19	162	757.14	83
Fosfor [mg]	10%	580	408.74	383.57	151.38	217.65	0	1161.35	200
Magnez [mg]	10%	304.5	106.9	88.75	66.48	78.24	0	340.39	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	2.81	1.47	3.5	0	10.32	162
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	40.47	0	15.42	0	116.49	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.49	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.24	4.06	2.88	4.32	0	14.52	161
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.28	0.11	0.28	0	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.35	0.04	0.15	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.5	13.29	0.58	4.28	0	22.66	197
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	24.28	0	9.25	0	69.89	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2	0.77	0.14	1.43	0.27	4.17	93

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-19

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	371.9	111.8	444.7	95.3	1473	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1891.1	1563.2	468.6	1869.3	400	6192.4	87
Białko [g]	10%	106	20.1	26.2	5.2	19.1	5.9	76.7	73
Tłuszcz [g]	10%	56	12	11.5	4.8	12.4	4	44.9	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	2.2	1.8	2.8	2.4	13.2	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	4.5	0.3	1.9	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	2.6	1.3	4.6	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.34	43.48	12.4	69.27	8.77	202.27	113
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.24	12.1	10.29	1.95	8.77	47.36	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.58	5.71	1.17	10.39	0	23.86	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.42
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.91
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	47.67
Sód [mg]	10%	2000	677.49	849.42	65.83	988.38	97.2	2678.33	133
Potas [mg]	10%	4700	724.44	434.51	95.98	456.88	0	1711.83	36
Wapń [mg]	10%	900	293.95	51.13	115.69	57.43	162	680.22	76
Fosfor [mg]	10%	580	471.02	110.3	39.33	263.71	0	884.37	152
Magnez [mg]	10%	304.5	111.94	61.84	17.5	92.35	0	283.64	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.19	1.63	0.32	3.79	0	8.94	139
Witamina A [µg]	25%	565	13.35	59.41	3.45	12.6	0	88.81	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.87	2.41	1.14	2.54	0	8.98	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.07	0.06	0.31	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.13	0.02	0.13	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.93	2.87	0.36	5.29	0	11.46	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.01	29.79	2.06	7.56	0	47.43	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.88	2.35	0.18	2.74	0.27	6.69	149

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-06-20

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), 2025-06-21

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	459.5	453.7	216.3	336.8	95.3	1561.8	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1933.3	1900.6	912.1	1418.8	400	6564.9	93
Białko [g]	10%	106	20.9	26.2	7.6	19.8	5.9	80.7	77
Tłuszcz [g]	10%	56	12.5	19.6	4.7	7.4	4	48.4	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.9	2.1	1.6	2.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	9.4	0.6	1.8	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.1	0.7	4.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	44.9	68.8	0	0.9	0	114.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.67	46.16	36.97	51.16	8.77	212.75	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	10.29	17.97	5.22	8.77	56.03	158
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.86	6.44	2.67	7.2	0	24.19	80
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	20.83
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.32
% energii z węglowodanów	10%	53	-	-	-	-	-	-	50.86
Sód [mg]	10%	2000	392.81	607.09	70.92	684.78	97.2	1852.81	93
Potas [mg]	10%	4700	748.59	807.77	327.96	478.52	0	2362.85	50
Wapń [mg]	10%	900	302.49	193.31	131.76	77.75	162	867.32	97
Fosfor [mg]	10%	580	473.07	277.55	115.92	295.21	0	1161.76	201
Magnez [mg]	10%	304.5	114.25	88.03	50.76	70.21	0	323.26	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.85	2.96	1.17	2.75	0	9.75	152
Witamina A [µg]	25%	565	11.42	75.1	4.5	62.62	0	153.65	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.51	0.11	0	1.03	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	2.51	5.23	0.46	3.53	0	11.73	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.2	0.11	0.24	0	0.95	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.33	0.09	0.33	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.84	9.72	0.48	4.58	0	20.63	180
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	1.68	0.19	1.9	0.27	4.63	103

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-22

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	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	1582.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6649.6	94
Białko [g]	10%	106	82.2	77
Tłuszcz [g]	10%	56	50.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.9	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	100.7	33
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	212.34	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	47.92	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	25.18	84
% energii z białka	10%	20	-	22
% energii z tłuszczu	10%	27	-	30
% energii z węglowodanów	10%	53	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2059.26	103
Potas [mg]	10%	4700	2329.43	49
Wapń [mg]	10%	900	683.37	76
Fosfor [mg]	10%	580	1064.2	183
Magnez [mg]	10%	304.5	305.27	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.92	155
Witamina A [µg]	25%	565	126.7	22
Witamina D [µg]	10%	10	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	11.17	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.94	95
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	17.98	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	73.59	109
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	5.14	114