

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 2-8.06.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-02
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: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 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. 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# ser twarogowy chudy 60.00g 7. 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]	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 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% 3. P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 4. Makaron pszenny, gotowany 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	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. 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. P# pasta twarogowa z pieczarkami i cebulą 80.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty 50%, Pieczarka uprawna świeża 25%, Cebula 13%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%	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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. 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]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. 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]

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: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 6. 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)] 7. 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]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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% 3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P#o pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 5. Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	2. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 60.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 56%, Ser twarogowy chudy 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%	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. P# twarożek pomidorowy 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 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]
--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-06-04

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: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 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. Jaja gotowane iżż 50.00g 7. P# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. 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% 4. P# farsz wegetariański 150.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 25%, Kukurydza konserwowa 11%, p# Jogurt naturalny 6% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Arbuz 100.00g	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. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. 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]	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. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [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]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-06-05

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. 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. #parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). Produkt może zawierać soję, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę.] 7. #ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty. Może zawierać gluten i seler.]	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 szczawiowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Jaja gotowane IŻŻ 9%, Kurczak tuszka 9%, Marchew 9%, #szczaw Rolnik 9% [składniki: szczaw,sól], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Kasza bulgur ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 5. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Gruszka 100.00g składniki: Gruszka 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, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta z dorsza i fasoli 60.00g składniki: Dorsz mrożony 40%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 40%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	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. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony] 4. P#w filet złocisty/połędwica ani 15.00g [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]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-06-06

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: 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# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. 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# 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 soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P# pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, p# Kajzerka, bułka pszenna 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300, może zawierać jaja, mleko, nasiona sezamu], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. P# jogurt z nasionami 50.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g 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, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 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%	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. P# ser twarogowy chudy 30.00g 4. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

Dzień: 6 - Sobota, 2025-06-07

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. 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#w poledwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.] 7. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30%	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 z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30% 4. P#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# ser mozzarella w solance 7% [składniki: mleko pasteryzowane krowie, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka wegetariańska], Jaja kurze całe 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i słonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Słonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 6. Brokuły ugotowane 150.00g 7. P# sos pieczarkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża	1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. P# chleb graham 130.00g [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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z makreli z marchewką i ciecierzycą 60.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 44% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scombrus (SS) lub Scomber Japonicus (SJ)), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], Marchew 33%, Ciecierzycza w puszcze 16%, Olej rzepakowy	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 4%, # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 1%	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-06-08				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek 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: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 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. K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IZZ 92%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422,	1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# rosół świąteczny 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% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. 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% 6. P# szynka pieczona z włoszczyzną i krojonymi pomidorami 240.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 42%, Pomidory krojone Dawtona 25%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych	1. P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	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) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Rw galaretka drobiowa 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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]	proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%			
---	---	--	--	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-02

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	297	593.2	145.2	360.1	133.1	1528.9	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1248.4	2491.1	606.3	1510.9	558.3	6415.1	90
Białko [g]	10%	106	21.1	34.2	7	15.7	6.9	85.1	81
Tłuszcz [g]	10%	56	9.2	21.6	8.5	13	5.1	57.6	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	5.5	2.2	2.7	1.2	14.1	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.4	1.6	4.9	0.6	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.7	3.4	5.6	1.3	17.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	6.1	0	28.9	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.49	68.59	10.67	48.59	15.87	178.22	100
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.83	10.81	4.9	3.38	1.75	26.69	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	6.5	1.07	7.12	2.37	21.58	73
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.87
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.23
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	41.9
Sód [mg]	10%	2000	513.33	592.88	53.48	446.58	348.12	1954.4	98
Potas [mg]	10%	4700	377.4	752.34	125.25	413.77	210.33	1879.11	40
Wapń [mg]	10%	900	103.6	53.43	100.57	84.7	10.8	353.12	39
Fosfor [mg]	10%	580	260.51	150.68	151.38	296.29	60.48	919.35	158
Magnez [mg]	10%	304.5	48.13	62.66	66.48	71.02	21.06	269.36	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.93	2.02	1.47	2.81	0.86	9.1	143
Witamina A [µg]	25%	565	13.64	22.94	0	9.07	10.35	56.01	10
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.39	0.33	3.18	31
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.71	2.88	3.27	1.18	12.45	138
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.14	0.11	0.23	0.08	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.15	0.04	0.37	0.03	0.98	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.57	3.88	0.58	4.46	1.52	13.03	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	5.44	6.2	30.6	45
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.42	1.64	0.14	1.24	0.96	4.88	109

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-03

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	314.7	687.9	154.1	418	95.3	1670.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1317.4	2899.2	648.1	1753	400	7017.9	99
Białko [g]	10%	106	14.2	42.7	7.5	21.4	5.9	92	86
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	14.7	4.7	16	4	53.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	4	0.4	3.3	2.4	14.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	5	2.3	4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	2.7	1.4	5.3	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	114.2	0.3	0.5	0	116.2	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.5	102.15	21.21	50.72	8.77	217.36	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.42	16.08	1.25	4.95	8.77	36.5	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	12.39	1.89	7.33	0	26.08	86
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.11
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	46.25
Sód [mg]	10%	2000	759.75	623.95	162.11	810.31	97.2	2453.33	123
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1408.15	99.66	409.23	0	2232.8	48
Wapń [mg]	10%	900	55.77	194.13	28.19	81.82	162	521.93	58
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	463.57	89.4	249.5	0	943.16	162
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	101.3	20.79	69.33	0	236.45	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	3.22	0.82	2.79	0	8.53	133
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	89.33	5.71	59.35	0	211.58	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.94	0	1.02	0	2.98	29
witamina E [mg]	30%	9	2.88	4.01	1.08	4.05	0	12.04	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.31	0.06	0.23	0	0.76	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.54	0.1	0.27	0	1.05	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	14.59	1.09	4.27	0	22.68	198
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	53.6	3.42	35.61	0	126.95	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.11	1.73	0.45	2.25	0.27	6.13	136

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-04

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	498.2	645.1	32.6	377.6	104.5	1658.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2094.6	2694	138.6	1585.1	438.9	6951.4	97
Białko [g]	10%	106	25	22.2	0.5	21.1	4.5	73.6	70
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	36	0	13	3.6	68.1	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	5.8	0	4.6	0.8	17.8	115
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	17.6	0	1.8	0.5	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	7.7	0	4.1	1.3	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	147.2	0	0	0	284.4	95
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	68.69	60.77	7.56	47.17	14.42	198.62	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.74	21.68	6.84	1.59	0.92	43.79	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	5.83	0.27	6.61	2.05	22.08	73
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	16.1
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.56
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.34
Sód [mg]	10%	2000	781.44	406.37	0.9	2261.88	237.95	3688.56	184
Potas [mg]	10%	4700	651.45	541.97	117	310.18	134.19	1754.8	38
Wapń [mg]	10%	900	311.23	109.35	5.4	343.9	8.36	778.26	87
Fosfor [mg]	10%	580	480.29	398.99	8.1	183.61	54.81	1125.81	194
Magnez [mg]	10%	304.5	125.8	139.94	1.8	64.9	18.89	351.35	115
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	3.95	0.18	2.53	0.72	10.65	167
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	106.35	7.5	7.87	5.17	135	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0.33	3.79	37
witamina E [mg]	30%	9	2.41	5.81	0.06	2.29	0.93	11.52	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.37	0.06	0.21	0.07	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.61	0.38	0.01	0.11	0.02	1.16	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.92	3.77	0.17	3.56	1.27	12.7	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	15.49	4.5	4.72	3.1	32.68	49
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	1.12	0	6.28	0.66	9.22	205

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-06-05

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	553.9	490.4	147.1	339.7	90.1	1621.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2325.3	2059.5	619.1	1426	379.5	6809.7	96
Białko [g]	10%	106	22.2	36.1	6.4	13.9	3.7	82.5	78
Tłuszcz [g]	10%	56	20.4	17.1	4.2	10.6	2.3	54.9	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.2	5.3	2.4	1.6	0.5	17.1	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	3.7	0	3.9	0.5	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	1.8	0	5.3	1.3	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	96.9	0	0	0	107.3	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	73.59	51.2	21.73	51.64	14.38	212.56	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	19.99	14.16	17.68	4.58	0.37	56.79	160
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.98	6.83	1.89	9.07	1.72	26.51	88
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.48
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.31
Sód [mg]	10%	2000	909.33	473.7	99	519.42	246.6	2248.06	112
Potas [mg]	10%	4700	728.49	763.28	106.2	497.86	58.05	2153.88	45
Wapń [mg]	10%	900	298	83.17	172.8	37.74	5.94	597.66	66
Fosfor [mg]	10%	580	470.12	172.72	13.5	192.04	49.14	897.53	154
Magnez [mg]	10%	304.5	112.39	43.93	7.2	68.69	16.73	248.96	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	2.29	0.27	2.77	0.59	9.36	145
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	15.95	3.97	64.78	0	99.94	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.77	0	1.01	0.33	3.15	31
witamina E [mg]	30%	9	2.96	1.64	0.27	4.36	0.67	9.93	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.15	0.01	0.24	0.05	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.25	0.03	0.13	0.01	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.94	3.11	0.07	4.69	1.01	11.84	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	9.57	2.38	38.86	0	59.96	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.31	0.27	1.44	0.68	5.62	126

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

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	574	538.1	72.6	339.8	107.6	1632.3	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2410.9	2262.7	303.1	1426.1	453.4	6856.5	96
Białko [g]	10%	106	32.9	30.4	3.5	13.6	7.7	88.3	83
Tłuszcz [g]	10%	56	20	17.3	4.2	11.4	2.2	55.4	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	2	1.1	2.5	0.5	13.7	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	8.8	0.8	3.9	0.6	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	4.8	1.7	4.8	1.3	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	57.1	0	105.7	0.5	173.8	57
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.19	67.6	5.33	49.42	15.03	206.6	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.83	9.77	2.45	3.69	1.69	32.46	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.34	5.33	0.53	7.91	2.05	23.18	77
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.97
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	32.55
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.48
Sód [mg]	10%	2000	2339.79	216.7	26.74	485.83	141.03	3210.1	160
Potas [mg]	10%	4700	716.34	559.16	62.62	571.28	160.1	2069.53	43
Wapń [mg]	10%	900	602.47	113.97	50.28	87.11	34.29	888.14	100
Fosfor [mg]	10%	580	474.62	155.29	75.69	269.34	119.61	1094.56	189
Magnez [mg]	10%	304.5	113.74	39.12	33.24	77.87	21.33	285.3	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.46	2.05	0.73	3.75	0.78	10.79	168
Witamina A [µg]	25%	565	60.59	50.94	0	39.82	5.17	156.54	28
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.5	0	1.52	0.34	3.41	33
witamina E [mg]	30%	9	3.55	4.48	1.44	3.5	0.93	13.92	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.22	0.05	0.27	0.07	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.22	0.02	0.31	0.15	1.22	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.2	2.29	0.29	4.14	1.32	11.25	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	23.89	3.1	93.92	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.49	0.6	0.07	1.34	0.39	8.02	178

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-06-07

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	503.6	610.4	81	433.8	95.3	1724.2	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2118.4	2568.4	340.1	1820	400	7247.1	103
Białko [g]	10%	106	25.6	41.3	4.7	13.3	5.9	90.9	87
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	17.1	2.8	15.3	4	54.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	4.4	1.6	3.3	2.4	16.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.2	0	3.6	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.2	6.1	0.1	5.3	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	90.5	0	0	0	101.3	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	71.11	77.17	9.53	65.19	8.77	231.8	130
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.6	12.28	8.37	5.08	8.77	50.12	142
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.69	8.9	1.08	9.28	0	26.96	91
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.64
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.73
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.63
Sód [mg]	10%	2000	647.01	260.15	72	659.99	97.2	1736.36	87
Potas [mg]	10%	4700	721.26	1140.2	253.8	475.85	0	2591.13	54
Wapń [mg]	10%	900	334.36	117.53	116.1	50.06	162	780.06	87
Fosfor [mg]	10%	580	468.48	499.76	18.9	243.32	0	1230.47	212
Magnez [mg]	10%	304.5	108.96	133.76	7.2	85.87	0	335.8	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.61	3.32	0.45	3.22	0	9.61	150
Witamina A [µg]	25%	565	17.44	110.37	17.25	57.66	0	202.73	36
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.84	0	1.01	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	3.47	5.88	0.85	4.03	0	14.25	158
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.39	0.05	0.28	0	1.11	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.5	0.03	0.15	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.31	12.51	0.85	5.24	0	22.92	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	54.44	10.35	34.59	0	109.85	163
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.79	0.72	0.2	1.83	0.27	4.34	96

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-08

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	515.5	804.1	74.7	342.1	95.3	1831.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2165.4	3370.7	315.6	1437.4	400	7689.2	107
Białko [g]	10%	106	25.4	38.6	3.1	17.1	5.9	90.2	85
Tłuszcz [g]	10%	56	17.6	34.4	1.2	10.4	4	67.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	8.9	0.7	2.3	2.4	20	129
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	16.4	0.2	3.4	0	24.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5.1	0	4.9	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	87.7	3.7	30.3	0	248.9	82
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	67.55	88.72	13.27	48.58	8.77	226.91	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.68	16.81	11.33	3.4	8.77	54.01	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.55	1.09	7.31	0	23.54	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.12
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	30.05
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.83
Sód [mg]	10%	2000	629.35	615.68	35.1	463.79	97.2	1841.14	92
Potas [mg]	10%	4700	752.08	970.85	263.25	601.73	0	2587.92	56
Wapń [mg]	10%	900	322.73	117.98	103.72	52.91	162	759.36	85
Fosfor [mg]	10%	580	536.7	345.23	85.87	272.93	0	1240.75	215
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	73.2	20.92	79.38	0	289.6	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.3	2.89	0.31	3.3	0	10.82	169
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	17.62	20.67	0	92.54	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	1.3	0	1.62	0	4.52	45
witamina E [mg]	30%	9	2.71	3.76	0.13	3.02	0	9.63	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.73	0.05	0.27	0	1.44	145
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.41	0.15	0.18	0	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.65	8.9	0.24	6.8	0	18.6	161
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	10.57	12.4	0	55.52	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.74	1.71	0.09	1.28	0.27	4.6	102

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1666.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6998.1	98
Białko [g]	10%	106	86.1	81
Tłuszcz [g]	10%	56	58.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.2	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	210.3	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	42.91	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	24.28	81
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	48
Sód [mg]	10%	2000	2447.42	122
Potas [mg]	10%	4700	2181.31	46
Wapń [mg]	10%	900	668.36	75
Fosfor [mg]	10%	580	1064.52	183
Magnez [mg]	10%	304.5	288.12	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.84	154
Witamina A [µg]	25%	565	136.34	24
Witamina D [µg]	10%	10	3.42	33
witamina E [mg]	30%	9	11.96	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.15	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	72.78	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.11	136