

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 23-29.06.2025 rok, pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-23
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: 51%, białka: 20%, tłuszczów: 29%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-06-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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) 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%	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%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, #koperek suszony Prymat 0% [składniki: koperek suszony] 4. K#o kotlet z indyka, mielony, panierowany w otrębach, pieczony z pieca 130.00g składniki: Indyk tuszka 58%, Płatki owsiane 14%, Jaja kurze całe 12%, Otręby pszenne 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Brokuły ugotowane 150.00g 6. P# sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Czosnek 1%	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 pomidorowa 50.00g składniki: Ciecierzycza 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%	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 iż 30.00g 4. Ogórek kwaszony 30.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-06-24

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: 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. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. Kasza gryczana ugotowana 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30% 5. P#o gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 200.00g składniki: Passata S 31%, Wieprzowina szynka surowa 29%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ogórek kwaszony 100.00g	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, 2025-06-25

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: 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, 2025-06-26

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*bg 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, 2025-06-27

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. 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 kubuś 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, 2025-06-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek 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: 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, może zawierać gluten, seler] 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. P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 100.00g 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# 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, 2025-06-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 84%, Płatki owsiane 16% 2. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P# pasta jajeczna z brokułem 120.00g 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% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tluszczu 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# 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. Rw pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8% 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. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 7. 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% tluszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%	1. 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%	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, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. P# pasta z dwóch serów i brokuł 60.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 30% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Brokuły 30%, p# Ser twarogowy chudy 30%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	495.4	596.4	41.5	378.6	108.6	1620.9	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2081.8	2497.4	175.4	1587.3	455.8	6797.9	94
Białko [g]	10%	106	22.4	32.8	0.3	10.6	5	71.4	67
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	25.2	0.3	14.9	4.1	61.4	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	4.1	0	1.9	1	11.4	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	11.4	0	5.3	1.5	23.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.4	6.5	0	5.9	1.4	19.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	65.1	0	0	76.1	152.1	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.72	65.29	10.08	53.82	13.63	209.56	118
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	14.91	11.81	9.72	3.17	0.1	39.73	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.06	11.82	1.71	6.78	1.86	28.23	94
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	14.74
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56
Sód [mg]	10%	2000	409.28	168.98	0	500.06	348.12	1426.44	70
Potas [mg]	10%	4700	651.24	1564.42	0	374.5	113.67	2703.85	57
Wapń [mg]	10%	900	330.4	141.72	0	44.53	21.06	537.72	60
Fosfor [mg]	10%	580	439.82	440.69	0	188.05	100.44	1169.01	201
Magnez [mg]	10%	304.5	83.63	154.13	0	67.96	31.05	336.78	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	5.74	0	2.64	1.18	11.99	188
Witamina A [µg]	25%	565	17.44	121.01	0	9.77	3.82	152.06	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.04	0.51	0	1.01	0.7	3.27	32
witamina E [mg]	30%	9	3.45	5.6	0	3.64	0.78	13.48	150
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.39	0	0.22	0.06	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.39	0	0.12	0.13	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.07	5.19	0	3.79	1.08	11.15	96
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	53.36	0	5.86	0.53	70.24	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.13	0.46	0	1.38	0.96	3.56	79

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-06-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	463.7	505.2	44.6	334.6	95.3	1443.6	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1950.6	2119.3	188.3	1406.9	400	6065.3	86
Białko [g]	10%	106	19.5	23.8	0.3	11.5	5.9	61.2	57
Tłuszcz [g]	10%	56	13	20.4	0.3	9.5	4	47.5	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	5.3	0	1.5	2.4	13.8	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	9.5	0	3.3	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.1	0	4.9	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	45.9	0	0	0	183.1	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	70.91	58.94	10.89	54.1	8.77	203.63	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	15.38	8.12	8.73	3.65	8.77	44.66	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.9	4.98	1.8	7.01	0	21.7	72
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	26.6
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	57.85
Sód [mg]	10%	2000	414.24	863.29	1.8	438.97	97.2	1815.5	91
Potas [mg]	10%	4700	788.25	743.72	120.6	449.91	0	2102.49	46
Wapń [mg]	10%	900	302.23	59.42	3.6	39.75	162	567.01	63
Fosfor [mg]	10%	580	482.09	342.38	8.1	189.33	0	1021.91	176
Magnez [mg]	10%	304.5	110.95	133.31	2.7	68.2	0	315.16	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.25	2.9	0.27	2.58	0	9.01	140
Witamina A [μg]	25%	565	64.34	22.42	6.9	13.49	0	107.16	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	1.02	0	1.01	0	3.68	36
witamina E [mg]	30%	9	3.7	1.5	0.34	3.24	0	8.8	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.53	0.02	0.23	0	1.19	120
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.35	0.02	0.1	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.85	6.09	0.14	4.12	0	15.22	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	38.6	7.6	4.13	8.09	0	58.45	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.15	2.39	0	1.21	0.27	4.53	100

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-06-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	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), 2025-06-26

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	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), 2025-06-27

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	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), 2025-06-28

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	470.7	491.3	105	309.4	95.3	1471.9	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1978.4	2059	445.2	1302.6	400	6185.3	87
Białko [g]	10%	106	18.9	31.8	1	16.6	5.9	74.4	71
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	20.1	0.3	6.9	4	46.1	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	6.2	0.1	1.3	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	4.9	0	1.8	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	2.7	0	4.2	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.6	0	0	0	31	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.56	49.75	25.38	49.08	8.77	202.55	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.76	10.21	20.73	3.6	8.77	57.09	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	8.18	1.83	7.92	0	25.58	84
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	18.51
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	25.23
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	56.26
Sód [mg]	10%	2000	633.84	241.8	1.08	437.38	97.2	1411.3	71
Potas [mg]	10%	4700	685.65	742.89	426.6	433.48	0	2288.62	49
Wapń [mg]	10%	900	290.08	98.74	6.48	52.55	162	609.86	68
Fosfor [mg]	10%	580	404.24	163.56	21.6	196.84	0	786.25	136
Magnez [mg]	10%	304.5	105.55	51.31	35.64	71.64	0	264.14	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.48	2.17	0.43	3.03	0	8.12	127
Witamina A [μg]	25%	565	15.22	39.88	8.1	65.59	0	128.8	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	2.65	2.47	0.22	3.45	0	8.81	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.17	0.03	0.23	0	0.82	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.19	0.1	0.16	0	0.9	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.24	3.36	0.51	4.35	0	12.48	108
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	23.92	4.85	39.35	0	77.28	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.76	0.67	0	1.21	0.27	3.52	77

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-06-29

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	511.3	552.8	123.8	348.7	95.3	1632.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2147.9	2331.1	521.1	1465.1	400	6865.3	97
Białko [g]	10%	106	23	35	5.7	17.2	5.9	86.9	82
Tłuszcz [g]	10%	56	17.2	11.8	3.8	10.6	4	47.6	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	2.2	3	2.4	15.7	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.4	0	2.7	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.7	2.5	0	4.7	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	101	0	0.3	0	238.6	80
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	69.93	80	17.13	49.56	8.77	225.41	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	16	15.97	15.3	4.2	8.77	60.25	170
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.76	7.18	1.04	7.28	0	23.29	77
% energii z białka	10%	20	-	-	-	-	-	-	21.34
% energii z tłuszczu	10%	29	-	-	-	-	-	-	28.64
% energii z węglowodanów	10%	51	-	-	-	-	-	-	50.01
Sód [mg]	10%	2000	428.67	329.21	86.99	1409.82	97.2	2351.91	116
Potas [mg]	10%	4700	952.93	970.13	158.4	442.54	0	2524.01	53
Wapń [mg]	10%	900	351.08	99.86	153.59	245.71	162	1012.25	112
Fosfor [mg]	10%	580	574.97	352.26	13.5	237.67	0	1178.41	203
Magnez [mg]	10%	304.5	127.06	68.99	12.9	71	0	279.96	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.66	0.32	2.66	0	10.12	159
Witamina A [μg]	25%	565	44.93	16.25	17.1	68.2	0	146.49	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.8	0	1.01	0	3.47	34
witamina E [mg]	30%	9	3.88	2.07	0.09	3.65	0	9.71	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.21	0.01	0.23	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.34	0.04	0.22	0	1.3	130
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.21	11.8	0.22	4.27	0	19.51	170
Witamina C [mg]	55%	67.5	26.96	9.75	10.26	40.92	0	87.89	130
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.19	0.91	0.24	3.91	0.27	5.87	130

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1570.2	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6597.4	93
Białko [g]	10%	106	74.8	71
Tłuszcz [g]	10%	56	51.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.6	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	213.63	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	51.84	146
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.53	78
% energii z białka	10%	20	-	18
% energii z tłuszczu	10%	29	-	27
% energii z węglowodanów	10%	51	-	55
Sód [mg]	10%	2000	1692.89	84
Potas [mg]	10%	4700	2329.48	50
Wapń [mg]	10%	900	660.29	73
Fosfor [mg]	10%	580	1023.51	176
Magnez [mg]	10%	304.5	286.71	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.47	148
Witamina A [µg]	25%	565	122.44	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.19	31
witamina E [mg]	30%	9	10.16	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.17	118
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.15	114
Witamina C [mg]	55%	67.5	61.91	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	4.23	94