

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 30.06-6.07.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-06-30
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, 2025-06-30

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*bg 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 drobiowa pietruszkowa 80.00g składniki: Kurczak tuszka 57%, Pietruszka korzeń 29%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 3%, 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. Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% 4. P#w szynka z indyka indykpol*bg 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, 2025-07-01

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 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, 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# ser mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 7. P#w szynka z indyka indykpol*bg 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]	proportcjach: 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. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% 4. P#o fileć kurczaka zapiekany po hawajsku 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 67%, # Ananas plastry w lekkim syropie 25% [składniki: ananas plastry, woda, cukier, regulator kwasowości: kwas cytrynowy.], p# Ser Rycki Edam light 7% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 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# serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 6. 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]
--	---	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-02

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 słoðu pszennego, kwas askorbinowy] 3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: 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	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*bg 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*bg 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, 2025-07-03

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, 2025-07-04

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*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# 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, 2025-07-05

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*bg 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, 2025-07-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% 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%	- P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% - Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] - 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% - Udko pieczone 100.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%	P#d koktajl z pomarańczą 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] - Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P# ser twarogowy chudy 60.00g	P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-06-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	297	593.2	145.2	369.6	133.1	1538.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1248.4	2491.1	606.3	1550	558.3	6454.3	91
Białko [g]	10%	106	21.1	34.2	7	16.7	6.9	86	82
Tłuszcz [g]	10%	56	9.2	21.6	8.5	13.7	5.1	58.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.3	5.5	2.2	2.7	1.2	14	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	6.4	1.6	5.2	0.6	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.7	3.4	5.9	1.3	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	30.8	0	53.6	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.49	68.59	10.67	48.55	15.87	178.19	100
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.83	10.81	4.9	2.98	1.75	26.3	73
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.5	6.5	1.07	7.56	2.37	22.01	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.99
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	36.42
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	41.59
Sód [mg]	10%	2000	513.33	592.88	53.48	469.54	348.12	1977.36	99
Potas [mg]	10%	4700	377.4	752.34	125.25	531.98	210.33	1997.32	42
Wapń [mg]	10%	900	103.6	53.43	100.57	64.33	10.8	332.75	37
Fosfor [mg]	10%	580	260.51	150.68	151.38	278.09	60.48	901.15	155
Magnez [mg]	10%	304.5	48.13	62.66	66.48	80.13	21.06	278.47	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.93	2.02	1.47	3.36	0.86	9.65	152
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	22.94	0	18.63	10.35	65.57	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.62	0.33	3.41	33
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.71	2.88	3.46	1.18	12.64	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.14	0.11	0.27	0.08	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.15	0.04	0.2	0.03	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.57	3.88	0.58	6.63	1.52	15.21	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	0	11.17	6.2	36.33	54
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.42	1.64	0.14	1.3	0.96	4.94	110

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-07-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	296.4	637.7	154.1	437.2	95.3	1620.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1243.2	2686.6	648.1	1834.2	400	6812.4	96
Białko [g]	10%	106	15.9	39.7	7.5	25.5	5.9	94.7	89
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	15	4.7	16.2	4	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.6	0.4	5.4	2.4	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	5.2	2.3	1.8	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3	1.4	4.2	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	69.9	0.3	0	0	71.3	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	34.39	90.76	21.21	50.91	8.77	206.06	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	5.66	16.88	1.25	5.33	8.77	37.91	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.46	9.81	1.89	7.29	0	23.46	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.89
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.13
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	45.98
Sód [mg]	10%	2000	543.75	966.33	162.11	1038.78	97.2	2808.18	140
Potas [mg]	10%	4700	315.73	1189.72	99.66	368.68	0	1973.81	42
Wapń [mg]	10%	900	55.77	213.27	28.19	40.33	162	499.57	55
Fosfor [mg]	10%	580	140.68	374.55	89.4	187.21	0	791.86	136
Magnez [mg]	10%	304.5	45.03	85.38	20.79	66.25	0	217.46	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.68	2.49	0.82	2.71	0	7.72	120
Witamina A [µg]	25%	565	57.18	69.31	5.71	58.87	0	191.08	33
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.76	0	1.01	0	2.79	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	3.48	1.08	3.25	0	10.7	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.14	0.25	0.06	0.22	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.41	0.1	0.14	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	13.44	1.09	4.16	0	21.42	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	41.58	3.42	35.32	0	114.65	170
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.51	2.68	0.45	2.88	0.27	7.02	156

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-07-02

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	453	645.1	32.6	377.6	104.5	1613	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1905.6	2694	138.6	1585.1	438.9	6762.3	95
Białko [g]	10%	106	19.6	22.2	0.5	21.1	4.5	68.2	65
Tłuszcz [g]	10%	56	12.9	36	0	13	3.6	65.7	116
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	5.8	0	4.6	0.8	15.7	101
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	68.26	60.77	7.56	47.17	14.42	198.19	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	12.5	21.68	6.84	1.59	0.92	43.55	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.32	5.83	0.27	6.61	2.05	22.08	73
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.54
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.15
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	56.31
Sód [mg]	10%	2000	727.44	406.37	0.9	2261.88	237.95	3634.56	181
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	2.02	1.12	0	6.28	0.66	9.08	202

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-07-03

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	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), 2025-07-04

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	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), 2025-07-05

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	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), 2025-07-06

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	468.8	655.6	74.7	319.4	95.3	1614.1	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1970.6	2756.2	315.6	1345.9	400	6788.3	96
Białko [g]	10%	106	21.1	36.8	3.1	18.8	5.9	85.8	82
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	21.5	1.2	6.8	4	48.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	3.2	0.7	1.4	2.4	12.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	9.5	0.2	1.9	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	5.6	0	4.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	101.7	3.7	1	0	233.7	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	66.88	82.16	13.27	48.93	8.77	220.03	123
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	13.55	13.58	11.33	4.33	8.77	51.58	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.57	7.01	1.09	6.67	0	22.35	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.13
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.1
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	52.77
Sód [mg]	10%	2000	413.35	431.52	35.1	450.63	97.2	1427.81	73
Potas [mg]	10%	4700	752.08	894.18	263.25	465.25	0	2374.78	51
Wapń [mg]	10%	900	322.73	112.37	103.72	88.48	162	789.32	88
Fosfor [mg]	10%	580	536.7	181.66	85.87	317.17	0	1121.41	194
Magnez [mg]	10%	304.5	116.09	53.54	20.92	70.75	0	261.31	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.3	2.03	0.31	2.61	0	9.26	145
Witamina A [µg]	25%	565	14.32	39.92	17.62	13.95	0	85.82	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.03	0	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.27	0.13	2.66	0	9.78	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.15	0.05	0.24	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.2	0.15	0.35	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.65	4.33	0.24	4.1	0	11.33	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	10.57	8.36	0	51.49	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.14	1.19	0.09	1.25	0.27	3.56	79

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1623.5	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6818.7	96
Białko [g]	10%	106	85.2	81
Tłuszcz [g]	10%	56	55.5	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	146.5	48
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	207.63	116
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	42.67	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	23.8	79
% energii z białka	10%	19	-	21
% energii z tłuszczu	10%	27	-	31
% energii z węglowodanów	10%	54	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2434.63	122
Potas [mg]	10%	4700	2130.75	45
Wapń [mg]	10%	900	666.54	74
Fosfor [mg]	10%	580	1023.25	176
Magnez [mg]	10%	304.5	282.66	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.58	150
Witamina A [µg]	25%	565	133.81	23
Witamina D [µg]	10%	10	3.25	32
witamina E [mg]	30%	9	11.82	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.91	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.24	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.27	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.08	135